تأثير الأم

اكتشف كيف ...

*تخلَّص من تأثيرات الماضي

*تقول "لا" لماما دون أن تشعر بالذنب

*تبني علاقة صحيَّة مع ماما

*تحسِّن كل علاقاتك!

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود د. جون تونسند


تأثير الأم

المكتبة النفسية

د. هنري كلود

د. جون تونسند

تأثير الأم

اكتشف كيف ...

*تخلص من تأثيرات الماضي

*تقول "لا" لماما دون أن تشعر بالذنب

*تبني علاقة صحية مع ماما

*تحسن كل علاقاتك!

ترجمة: د. إيفيت صليب

القاهرة - مصر

٢٠٠٩

مكتبة دار الكلمة

LOGOS

نشر - توزيع

لدينا حلم

نرحب بتعليقاتكم حول هذا الكتاب على
عنوان البريد الإلكتروني

مكتبة دار الكلمة Logos
☎ ٠٢٠١٦٣٧٣٢٩٨

www.el-kalema.com Info@el-kalema.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٩
الطباعة والتنضيد: مطبعة الراعي الصالح
☎ ٠٢ ٢٤٩٩٨٣٣٥

الترجمة: د. إيفيت صليب
المراجعة: محمد حسن غنيم
الجمع والإخراج الفني: زهور برنابا
المراجعة اللغوية: محمد أبو عامود
تصميم الغلاف: أمجد إسحق
الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم
رقم الإيداع: ١٠٠٩١ / ٢٠٠٨
ISBN :977- 384 - 154 -5

كلود، هنري
تأثير الأم/ هنري كلود، جون تونسند ترجمة ايفيت صليب؛ . - ط
١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩
٢٩٦ ص ب ٢٥ سم. (المكتبة النفسية)
تدمك ٥ ١٥٤ ٣٨٤ ٩٧٧
١- الأمومة ١٥٥.٦٤٦٣
أ- تونسند، جون (مؤلف مشارك)
ب- صليب، ايفيت (مترجم)
جـ - العنوان

المحتويات

أهلاً بك في "تأثير الأم". الذي نأمل أن يكون مفيدا لك. لكننا على الجانب الآخر، نود تعريفك قبل أن نبدأ بما وراء هذا الكتاب وما يمكنك توقعه منه.

تشير حقيقة قراءتك لهذا الكتاب إلى أنك إما فضولي، أو لديك قلق أو صراعات تحيط بعلاقتك مع واحد من أهم الشخصيات في حياة أي إنسان: "ماما". وربما يعني هذا والدتك، أو والدة شريك حياتك أو صديقك. فالله منحك أمًّا لتحميك، وتغذيك، وتنميك حتى النضوج. فهي تحمل جزءاً من طبيعته المحبة. فوالدتك، أو من تلعب دورها، كانت هناك وسط عملية نموك وتحولك لتصبح الشخص الذي أنت عليه الآن. فكثيراً ما يُمنح القادة الدينيون والساسة والمفكرون العظام والفنانون شهادات مضيئة عن التأثير الذي كان لوالدتهم على حياتهم. فالأمومة واحدة من أكثر المهن أهمية وإلحاحا كما أنها أقلها أجرا.

مع هذا، وبالنسبة للعديدين، ماما تعني أيضاً خلافات أو مشاكل. ربما تكون لديك ذكريات مؤلمة لاختبارات سيئة حدثت معك في الماضي، أو ربما لديك صعوبة حالية في الارتباط مع والدتك. ومع هذا، وبما أن معظمنا يحب والدته بعمق، نواجه صعوبة في التحدث عن المشاعر أو المشاكل الصعب حلها معها. على سبيل المثال، ربما يكون لديك الأسئلة التالية:

* كيف تكون لي علاقة حالية أفضل مع والدتي، أو والدة شخص آخر؟
* ما هي العلاقات أو مشاكل العمل الحالية التي يمكن أن تكون متأثر بمعاملة أمي وتربيتها لي؟
* ما الذي حدث سواء كان صواباً أو خطأ في عملية

تنشئتي من أمي، وكيف أثر هذا على الارتباط بين طفولتي وحياتي اليوم؟

* كيف يمكنني التخلص من مشاكل تنشئتي من أمي في الماضي، حتى أتمكن من المضي قدما في حياتي؟
* ما هي أفضل طريقة بالنسبة لي لتربية أبنائي والتعامل معهم؟

لا تعتبر هذه الأسئلة والعديد مثلها نوعاً من عدم الولاء للأم. فنحن نؤمن بقوة بأن الله قضى بخصوصية وأهمية الأمومة فـ "أكرم أباك وأمك" وصية كثيرة التكرار عبر الكتاب المقدس كله. لكننا مع ذلك، نحتاج لأن نكون صادقين، ونقول الحق، ونتحمل المسئولية، ونشفى، ونغفر، ونحزن، في نفس الوقت الذي نكرم فيه أمنا.

وهذا هو سبب كتابتنا عن "تأثير الأم". فللعديد من السنين، كأخصائيين نفسيين في عيادتنا، درسنا ورأينا مدى أهمية عملية الأمومة. فقد كتب الكثير عن هذا الموضوع على المستوى المهني، لكن، القليل منها يخاطب المشاكل والحلول على المستوى العام. وأقل القليل يظهر حتى الجانب الروحي من ديناميكيات عملية الأمومة. فقد رأينا العديدين يصارعون لمدة طويلة جداً لعدم مقدرتهم على فهم ما الذي يستطيعون عمله حيال عملية تربيتهم من أمهاتهم، سواء للأفضل أو للأسوأ.

لكن على الجانب المضيء، رأينا معجزات تحدث. فالكثير ممن كنا نعرفهم من خلال تحادثنا معاً أو استشارتنا لهم فحصوا وتفحصوا الطريقة التي تربوا بها من أمهاتهم. وعدد كبير منهم تعلموا الكثير، وشفوا كثيراً، وأحبوا كثيراً، والآن لديهم علاقات أكثر إثمارا ومعنىً وعمقاً مع والدتهم والآخرين. ولهؤلاء نُهدي هذا الكتاب.

* * *

إن منظومة "تأثير الأم" مستقيمة ومباشرة. فهناك ستّة أنواع

من الأم- الأم الشبح (الغائبة أو المُتبَاعدة)، الأم الهشة، الأم المسيطرة، الأم التي تحيا على الأمجاد(تطالب بالكمال)، والأم من نوع "أنا لازلت الرئيس"، والأم من نوع القطار الأمريكي السريع (المتشبثة بطفلها)- توضح كيف يمكن أن تنكسر عملية الأمومة بطرق مختلفة، بدءا من الغياب العاطفي وحتى مشاكل التخلي عن الأطفال. ويتم تقديم كل نوع من الأمهات في فصلين. حيث يتم وصف المشكلة والاحتياجات التي ربما لم تُعالج في الفصل الأول. وفي الفصل الثاني يتم تقديم الخطوات الواجب اتباعها لمعالجة هذه الاحتياجات وإصلاح ما قد كسر. وننهي الكتاب بفصلين عن المشاكل المتفردة التي يمكن أن تكون لكل من النساء والرجال، كل منهم على حدة، مع الأمهات، بما فيها مهمتهم الشخصية كوالدين.

هناك نقطة مهمة نود أن نركز عليها هنا، فحين نقول "والدتك" فنحن نعني الأم الحقيقية أو من لعبت دورها في حياتك. فالعديد من الناس لم تتم تنشئتهم على أيدي أمهاتهم البيولوجية، على سبيل المثال، من تمت تنشئتهم على يدي أجدادهم، أو زوجة/ زوج الوالدين، أو صديقة/صديق للعائلة. فإذا كان هذا هو حالك، فالأم بالنسبة لك هي الشخص الأكثر أهمية ودلالة.

نأمل أن يصبح واضحاً أن هذا ليس كتابا سلبياً عن الأم، لكنه مُصمّم لتسديد احتياج مهول اليوم، ألا وهو المصالحة. فجميعنا مُطالب بمنح وقبول الغفران، وكنتيجة لهذا، يمكننا التمتع بحياة أفضل وعلاقات أفضل. ويعتبر فهم المشاكل هو الخطوة الأولى للوصول لأي مُصالحة. وهذا هو سبب الأهمية القصوى لفهم أنواع الأمهات.

ملاحظة أخيرة: ربما تكون شغوفاً بمعرفة سبب أن يكتب رجلان هذا الكتاب وليس سيدتين عن الأم. وبينما نستطيع تفهم هذا الاهتمام من عدم وجود منظور المرأة في كتاب مكتوب عن دورها، فإننا لم نستبعد أحداً في كتابة هذه المادة. إليك بعض الأسباب التي أشعرتنا بأننا مؤهلون لكتابته:

* يتضمن موضوع الأمومة دورها، ووظيفتها اللتين تمت دراستهما بتوسُّع في المعترك الطبي، من علماء ومفكرين من كلا الجنسين.
* لنا تدريب وخبرة طبية لسنين عديدة في إدارة جلسات متعددة للمرضى المقيمين بالمستشفيات وخارجها.
* لعب العديد من الرجال دور "الأم" في حياة أبنائهم، كما لعبت العديد من السيدات دور الأب في حياة أبنائهن.
* لكلانا أمهات، ولدينا اليوم علاقات طيبة معهن!

في الحقيقة، نشعر أن الموضوع ليس موضوع جنس. ففهم عملية الأمومة يتصل أكثر بعملية فهم الله، والناس، وكيفية ارتباطنا وتعاملنا معهم.

لذا، نأمل أن تتعلم شيئاً عن نفسك، ووالدتك، والله من خلال قراءتك لـ "تأثير الأم". والأكثر من هذا، نأمل أن تجد نفسك قد تحسنت وأصبحت أكثر صحة كنتيجة لذلك. مع تمنياتنا بالاستمتاع بالكتاب!

1

ماذا عن ماما.. على أية حال؟

وضعت بثُّ سماعة التليفون، وهي مُحبطة، ومتحيِّرة، ومُثبطة العزم. فقد قضت التسعين دقيقة الأخيرة وهي تتحدث مع والدتها— تسعون دقيقة من الوقت الضائع. وكأم عاملة، لم يكن لدى بث مثل هذا النوع من فائض الوقت.

فقد كانت تحاول الشرح لوالدتها بأن خطط تمضيتهم لأجازتهم لا تتضمن زيارتها، فقالت وهي تحاول إقناع والدتها: "تعلمين كم نحب رؤيتك يا ماما، لكننا في هذه الأجازة نرغب بحق في رؤية الجراند كانيون".

كان الصمت التالي مألوفاً جداً لبث. فالشعور بالجرح، والابتعاد، والبرودة، هي العلامات المميزة لاعتراض والدتها لما تقول. فحاولت بث الارتباط مع والدتها وخلط ما تقول بـ "ماما، سنبذل قصارى جهدنا لزيارتك في رحلتنا القادمة."

فأجابت والدتها بامتعاض: "لا داعي، أنا متأكدة من أنكم ستكونون مشغولين حينها أيضاً". وأغلقت السماعة، وطنين سماعة التليفون أكّد على الألم الذي كانت بث على دراية كاملة به في أحشائها. ولمرة أخرى، أدركت أنه من المستحيل إرضاء أمها: فما كانت تفعله بث كان دائماً إما "غير كافٍ" أو "أكثر من اللازم". وكان هذا مُحيراً: فهل هي فعلاً ابنة جاحدة، وأنانية، أم أن توقعات والدتها أكثر كثيراً مما ينبغي؟

كانت بث تحب والدتها كثيراً، وبعمق، وكان إقامة علاقة حميمة ويملؤها الاحترام مع والدتها أكثر ما ترغب. وتذكرت الوصية القائلة: "أكرم أباك وأمك". ففكرت في نفسها "هذا

مستحيل، فإن أكرمتها، فإني سأهين عائلتي، وإذا أكرمت عائلتي، فإني أهينها. فأذعنت للطريقة التي دائماً ما تكون عليها الأمور وعادت للتخطيط للأجازة. لكن على الجانب الآخر، أصبح الخواء يلف المشروع كله.

ما الخطأ؟

يُكرر هذا المشهد نفسه ملايين المرات يومياً عبر العالم. ففي كل ست ثواني يتبادل بالغ آخر مشاعر الاستياء، والغضب، والذنب، والخوف، والحيرة فيما يخص التفاعلات الدائرة بينه وبين والدته.

يرغب معظم الناس في علاقة صداقة مُريحة، ومشبعة للطرفين مع أهم شخص في حياتنا- أمنا. لكن الواقع يختلف كثيراً عن ذلك. فربما تختبر "مشكلة مع ماما" في العديد من الدوائر. وربما تشعر بـ:

* عدم القدرة على الارتباط والتواصل معها.
* نقص احترامها لاختياراتك وقيمك.
* رفضها لقبول عائلتك الخاصة وأصدقائك.
* نقص الحرية في أن تكون لك حياتك الخاصة دون فقدان محبتها.
* الانفصال عنها، كما أنها تسيء فهمك.
* صعوبة في قول "لا" لها ومواجهتها.
* وجوب أن تخبئ نفسك الحقيقية عنها وأن تكون كاملاً.
* المسئولية عن جعلها تشعر بأنها كاملة.
* الإحساس بالذنب حين لا تعتني بها كما ترغب هي في ذلك.
* خيبة الأمل والخلاف حول طرق تفاعلها مع شريك حياتك.
* الإحساس بالذنب بسبب عدم العيش بحسب مستوى توقعاتها ورغباتها.

* الحزن بسبب إحساسك بعدم قدرتها على فهم الملك.
* الشعور بأنك كطفل في حضورها.
* الإحباط بسبب استغراقها البادي في نفسها.
* الإحساس بالانكماش خوفاً حين تعامل أبناءك بطرق جارحة معتادة.
* أن تكون مُثبطاً بسبب طول القائمة.

يمكن أن تستمر القائمة لما لانهاية، لكنها تشير لحقيقة أساسية: وهي أن علاقتنا مع أمنا، سواء كان ذلك في الماضي أم الحاضر، لا تتركنا حيث نود أن نكون. فربما ترغب في أن تكون أنت ووالدتك أكثر قُرباً، وربما تود أن تكون قد أعدتك بطريقة أفضل لمظاهر أخرى من الحياة.

بما أن نوعية علاقتك مع والدتك لا تملي عليك فقط كيفية سير الأمور بينكما، لكنها أيضاً تؤثر بشكل مهول على كل جوانب حياتك. فنحن لا نتعلم فقط أسلوب ارتباطنا بطريقة حميمة، سواء الاقتراب من، أو الانفصال عن أمهاتنا، لكننا نتعلم أيضاً كيفية التعامل مع الفشل، واضطراب المشاعر، والتوقعات، والمثاليات، والحزن، والخسارة، والعديد من المكونات الأخرى التي تكوّن "مستوى ذكائنا العاطفي"— الجزء الذي يكفل نجاحنا من عدمه في حبنا، وعملنا. باختصار، فإن الحقيقتين التاليتين تحددان بقوة نمو مشاعرنا:

1. كيف تمت تنشئتنا من أمهاتنا.
2. كيف تجاوبنا مع هذه التنشئة.

***

أوقف ديف سيارته في موقف سيارات محل الزهور، فقد كان هذا يوم تقديم باقة اعتذار أخرى. فزوجته سيندي بكت الليلة الماضية حين جهزت لقضاء أمسية خاصة وحدهما دون الأبناء. وسار العشاء سيراً حسناً، فقد كانت تتطلع لأمسية من الحميمية والمكاشفة. ومع هذا، حين نظرت لعينيه وسألته ما شعوره حول

زواجهما وحياتهما عموماً. أغلق ديف على نفسه داخلياً. وكالمعتاد لم تسعفه الكلمات وضاعت منه تماماً ولم يستطع عبور الفجوة العاطفية التي بينه وبين زوجته.

"ربما أنا فقط لا أستحقها.. فمن المفروض أن يحب الزوج زوجته، إذاً لماذا لا أرغب حتى في هذا النوع من القرب المهم جداً منها؟" كانت هذه التساؤلات تدور داخله وهو يدفع مبلغاً ضخماً آخر ثمناً للزهور. وأكمل "هل الزهور هي أفضل ما يمكنني عمله؟"

قد تبدو معضلة ديف للوهلة الأولى ليس لها سوى القليل بخصوص مشاكل تنشئة الأم. فقد كان يعلم فقط أن لديه مشكلة مع زوجته. لكن في الحقيقة كان أسلوب ارتباط ديف يعمل بالضبط كما خطط الله: نحن نتعلم من والدينا عن العلاقات. وقد تعلم ديف من علاقته مع والدته أن القرب والحميمية خطر. على سبيل المثال: فحين كان يرتعب أو يُجرح، تصبح والدته قلقة، ومتوترة، وتتشاجر على لا شيء لدرجة كان يشعر معها بالاختناق. وكنتيجة لهذا، في أي وقت تتحرك نحوه زوجته بطريقة عاطفية، ترتفع حوائطه الداخلية، فقد دعم نفسه ضد الانخراط العاطفي الزائد. وبالتالي وجد نفسه في موقف خاسر/ خاسرة.

وبالرغم من عدم رضاه عن انفصاله العاطفي عن زوجته، إلا أنه لم يرغب في أن يكون قريباً منها أيضاً. فترك في كل من الموقفين مشاعر زوجته غير مُشبعة. وسيستمر الحال على ما هو عليه إلى أن يتعامل ديف مع مخاوفه من الحميمية.

صراع ديف يوضح النقطة العُظمى لهذا الكتاب: ما تعلمناه من علاقتنا مع أمنا يؤثر بعمق على كل دوائر حياتنا كبالغين.

هل يجب أن نكون بهذه الطريقة؟

مثل إمكانية أن تنتهي خطة الله لنا من تعلم أسلوب الارتباط والعلاقات من أمهاتنا بإنزال الدمار على حياتنا كبالغين، كذلك تستطيع خطته للإصلاح مدنا بالتغيير والنمو.

لاحظ مارك، كرجل أعزب، أساليب في حياته تُماثل تلك التي

لديف مع زوجته: لا يستطيع تحمل أي علاقة طويلة المدى، ولا العلاقات الحميمة. فهو يقترب بما يكفي لسيدة كفء، لدرجة أنه يفكر حتى بالزواج منها، ثم وبدون تفسير واضح يتراجع عن هذه العلاقة مُتحججاً بأنها "كثيرة المطالب"، أو "شديدة الجدية"، أو "ليست جادة بما يكفي"، أو أيّاً كان. ولسنوات أخبر نفسه ببساطة أنه لا يستطيع العثور على "المناسبة" حتى اقترح عليه صديق بأنه ربما تكون المشكلة فيه. وكتجاوب مع اقتراح صديقه، انضم مارك لمجموعة مساندة تتعامل مع مشاكل الثقة والعلاقات الحميمة. كان ذلك عملاً شاقاً في البداية لأنها كانت الديناميكيات التي يشعر أنها تنقصه بشدة. ومع هذا، وبينما كان يفتح نفسه للتغذية المستمرة والمواجهة من أعضاء المجموعة، بدأ شيء يتغير فيه. وبينما كانوا يعتبرونه مسئولاً عن مخاوفه، وعجزه، فإنهم كانوا يمدونه بما كان يفتقده من أمه، فبدأ يلاحظ أن تحاشيه للعلاقات الحميمة بدأ يَقِلّ. في الواقع، بدأ حتى يتوق إليها. وأصبحت قائمة مُتطلباته الطويلة أكثر واقعية بكثير.

ومع استمراره في طريق النمو، عثر على "المُناسبة" لكن في الواقع، مارك هو الذي أصبح "مُناسباً" لأنه سمح لأصدقائه بمنحه الأمومة التي كان يحتاج إليها، وبالتالي تَعلَّم أساليب الارتباط والاقتراب التي كان يفتقدها حين كان معهم للمرة الأولى. فحين لا ننعم بأمومة كاملة، فالله سيمنحنا من يملأون الفراغ، ويسدون الثغرات. فهو يستطيع افتداء تجربتنا الأولى، سواء بالبناء على الصلاح الذي فعلته أمهاتنا، أو بمنح الأساسيات الضرورية التي قد افتقدتها أمهاتنا.

اعتبارات

يقع العديدون تحت وطأة وَهم أن أمهاتهم هي المشكلة الحقيقية. فالعديد من توجهات الاندفاعات النفسية الحديثة تعزز من التالي:

* لوم الوالدين على كل مشاكل العميل.
* التركيز فقط على رفع "الألم من الماضي" و"إخراجه"

معتقدين أن عملية التنفيس ستشفي.

* تعريف العميل على أنه الضحية ويواسى على مدى سوء "ماما" أو أي شخص آخر.
* اعتبار السلوك السيئ، ونقص الأداء، والفشل في الحب أو العمل بسبب ما فشلت الأم في منحه.
* تشجيع العميل على العيش أكثر في الماضي بدل الحاضر.
* تنظيم جلسات مع ماما، معتقدين أن المصالحة مع "ماما" أو أن يدعوا "ماما" تقر بمدى سوءها سيحل في النهاية المشكلة ويصلح الجرح الموجود في قلب العميل.

يركز هذا النوع من التفكير على والدة الماضي، وليس على عملية الأمومة التي تتم في الحاضر. فإنهم بالتفكير في أن الحل سيأتي من إلقاء اللوم على الوالدين، ومحاولة جعلهم يتغيرون، أو الاستمرار في عملية اجترار أحداث الماضي، يفوتون ضرورة تغير السمات الشخصية التي تقود للشفاء الحقيقي.

ففي حين أننا نؤمن بالأهمية القصوى لعمل المرء على إصلاح علاقته مع والدته في عملية النمو، إلا أنها لا تمثل كل الصورة. لوجوب أن ننظر لعملية الأمومة في الحاضر أيضاً.

بالتالي، الاعتباران اللذان سنركز عليهما في هذا الكتاب هما علاقتك بوالدتك وعملية الأمومة نفسها. لذا، دعنا نلقي نظرة على كل منهما للحظة.

أمّك

حين نتحدث عن "التعامل مع الماضي" فإننا لا نقول "العودة للماضي". لأنك لا تستطيع العودة لـ١٩٥٠م، أو ١٩٦٠م، أو ١٩٧٠م، أو حتى الأمس للتعامل مع ماما. لكن، التعامل مع ماما ممكن لأنها، سواء أحببت هذا أم لا، تعيش معك كل يوم في الحاضر.

يوجد موضوعان مهمان جداً يعملان كل يوم كنتيجة للمشاكل

التي لم تُحلّ مع ماما. الموضوع الأول يتعلق بمشاعرنا تجاه والدتنا، والجروح التي شعرنا أنها سببتها لنا، والاحتياجات التي لم تسددها. والموضوع الثاني يتعلق بديناميكيات وأنماط الارتباط والقرب التي تعلمناها من علاقتنا مع ماما. فالأول يتعامل مع ماهية شعورنا اليوم من نحو الماضي، والثاني يتعامل مع كيف نكرر أنماطاً من الماضي.

المشاعر المتبقية

دعونا نلقي نظرة على الموضوع الأول— المشاعر التي لدينا من نحو أمهاتنا.

كان جيم ودبي يُعِدّان لرحلة. فكانت تعدُّ الحقائب، وكان هو ذاهباً ليعد السيارة حين تذكرت دبي فجأة أنه قد حان تغيير زيت سيارتها. فذهبت للجراج وسألته: "هل غيرت زيت السيارة يا جيم؟". فربما تذكر جيم هذا وأخذ السيارة مبكراً في اليوم.

فصرخ جيم: "ألا تتركيني في حالي؟ ماذا تظنين فيِ؟ هل أنا أحمق؟ بالطبع غيرت زيت السيارة. لقد قلت لك أني سآخذ السيارة وأعتني بها، ألا تصدقين أبداً أي شيء أقوله لك!." وحملق بها بازدراء وكره ليس لهما مثيل مما جعل القشعريرة والبرودة تسري في كل عظامها حتى النخاع. فدبي، ودون أدنى معرفة لما يجب عليها عمله حين يتصرف جيم بهذه الطريقة، انسحبت وذهبت لغرفتها لتبكي.

لقد سألت دبي سؤالاً ساذجاً وبريئاً. لكن جيم تصرف وكأنها تعتبره أحمقاً وكان مُستعداً للعراك معها، والدفاع عن نفسه في هذا الأمر.

لماذا؟ لقد نشأ جيم مع أم عكس دبي تماماً. أم مُسيطرة ومُستبدة، ولم تكن تثق بقيام جيم بأي شيء بنفسه، كما لم تكن تصدقه حين يقول لها أنه أدّى مهامه. فترعرع مُحاولاً إرضاءها، وفي نفس الوقت مستاء جداً منها.

ولكَونْ دبي عكس والدته تماماً كان ذلك أحد أهم الأسباب التي جعلت جيم يقع في غرام دبي في المقام الأول. بالرغم من

أنه لم يكن واعياً على الإطلاق بتفكيره عن والدته، لكنه انجذب لدفء دبي، ونقص استبدادها. وشعر بالقرب منها من أول مرة تقابلا فيها تقريباً. فكانت فتاة أحلامه بكل معنى الكلمة.

مع مرور الزمن، كان من الطبيعي أن تزداد علاقتهما عُمقاً— وحينها بدأت المشاكل تبزغ. فقد بدأ جيم يفقد مشاعره الدافئة الرقيقة تجاه دبي، وبدأ بدلاً منها يزداد شعوره بالاستياء منها مما نتج عنه ثورات من الغضب كالتي ذكرناها من قبل.

من المؤسف أن دبي لم تتغير، فقد ظلت نفس الشخص الدافئ غير المستبد الذي أحبها أولاً.

ما الذي حدث إذن؟ كلما زاد التصاق جيم بزوجته، كلما زاد بزوغ وتدخل مشاعره السلبية التي لم تُحلّ من نحو والدته في كيفية تعامله وخبرته مع دبي. فقد أبدل غضبه تجاه والدته ومشاعره بأنه مُسيطر عليه، وغير موثوق فيه، ومُهيمن عليه منها وضع كل ذلك على دبي. واعتبر دبي خصمه كما لو كان يعتبرها والدته. في الحقيقة، لم يعد يرى دبي حتى على أنها المرأة التي كانت عليها (من حيث الدفء وعدم الاستبداد)، بسبب مشاعره تجاه أمه. وبدأ فعلياً في التعامل مع دبي على أنها والدته.

يطلق أخصائيو علم النفس على هذه الظاهرة الـ "تحويل". إنها ميلنا لتوجيه مشاعرنا نحو أناس في الحاضر في الوقت الذي يجب فعلياً توجيهها نحو أناس من الماضي. فنسير على وتيرة "الكلب الملسوع يخشى النار". فإذا جرحنا أحدهم، وفشلنا في التعامل مع مشاعرنا المجروحة وشفائها، فإننا سنشوه علاقاتنا المستقبلية التي تبدو قريبة الشبه، ولو حتى من بعيد، من تلك التي جرحتنا. لذا نحتاج إذا كانت لدينا مشاعر سلبية لم تُحلّ، أو لم يتم شفاؤها مع والدتنا الفعلية للتعامل معها حتى نتمكن من الارتباط بطريقة صحيحة في علاقاتنا الحالية.

يطلق الكتاب المقدس على هذه العملية "الغفران". فالغفران يتضمن التمعن بأمانة في مشاكل العلاقة، ومواجهتها، وإطلاقها، والحزن على خسارتنا. فهذا يُحررنا من ماضينا. فنسمي ما حدث

خطأ، ونتمعن فيه، ونُطلقه (نخلي سبيله). فالهدف من هذا هو الوصول لمكان "ننتهي فيه من والدتنا" ونصبح مستعدين لرؤية الناس على ما هم عليه حقاً.

أنماط الارتباط

الموضوع الثاني المُتعلِّق بأُمهاتنا يرتبط بفهمنا لديناميكيات، وأنماط الارتباط التي تعلمناها من خلال علاقتنا مع أمنا. دعونا نعود لديف للحظة. فقد تعلم بعض الأنماط من خلال علاقته بوالدته التي أصبحت تظهر الآن في علاقته مع زوجته. وتدعى هذه الأنماط للعلاقة بالـ "ديناميكيات"، وهي تشبه خرائط موضوعة في عقولنا، تحدد كيف نتعامل ونتصرف في مختلف أنواع العلاقات. فكانت خريطة ديف للتقارب والحميمية تعمل هكذا: حين يصبح شديد القُرب من أحدهم، يخاف من الإصابة بالاختناق والغمر، وفقدان نفسه. وحتى يستعيد حريته الشخصية التي كان يخاف أن زوجته (كوالدته من قبلها) على وشك سلبها منه، فكان ينسحب.

كان ديف يحيا نمطاً للارتباط مألوفاً لديه، واستمر على "السيرَ في طَريقِ أَبِيهِ" كما قال الكتاب، حتى تغير. فالكتاب المقدس يخبرنا أننا نكرر الأنماط الخاطئة وغير الصحيّة للعلاقات حتى نمتلكها ونعمل عليها (انظر مرقس ٧: ٨-٩). فقد كان ديف يحتاج لبصيرة أعمق للأنماط التي تعلمها من خلال علاقته مع والدته، حتى يتمكن من الابتعاد عنها والبدء بخلق علاقات أصح مع زوجته.

نحتاج للنظر في أنماط العلاقات التي تعلمناها من خلال أمهاتنا. فأنماط التحاشي، والسيطرة، والإذعان، والاستبداد، والسلبية، والعدوانية، والسيطرة الزائدة عن الحد، وفقدان الثقة، والكثير غيرها يمكن أن تكون ملتصقة بقوة بعقولنا. فقد جعلونا نبتلع تلك الأنماط ونعيش بها. وهذه هي عملية التربية (الأمومة والأبوة). فنحن ندخل طرق والدينا داخلنا، ثم نحيا بها.

بالتالي، يصبح مقدراً علينا أن نُكرذر الأنماط المزعجة الارتباط

أو التصرف في العلاقات حتى نصبح واعين بها ونغيرها. بهذه الطريقة، تحتاج علاقتنا مع ماما لأكثر من الغفران: فنحن نحتاج للوعي بالديناميكيات والأنماط ونغيرها لديناميكيات وأنماط أكثر صحة وفائدة.

عملية الأمومة

كانت جوردن أم مجتهدة لطفلين، تحبهما بكل قلبها. لكن كان الأطفال غير مرتبين، كعادة الكثير من الأطفال، فكانا يتركان لعبهما مُلقاة في كل مكان، مما كان يخلق عادة حالة من الفوضى في البيت. فكانت جوردن حين يحدث هذا تزداد توتراً وعصبية، غلى أن تصرخ أخيراً وهي تصرُّ على أسنانها «ضعوا لعبكم في أمكانها». لذا خوفاً من ثورات غضبها، بدأت تظهر على طفليها علامات التوتر والقلق. وكلما كانت تصرخ فيهما أو تتجاوب معهما بشكل قاسٍ، كانت تشعر بأنها "أم بشعة" و يغمرها الإحساس بالذنب.

بدأت جوردن في التحدث مع سوزان، صديقة موثوق بها، عن مشكلتها، وكانت هذه أول مرة تشارك فيها بانفتاح عن أحد نقائصها مع صديقة. فتجاوبت سوزان بتعاطف وتفهم مما جعل جوردن تبدأ في الاعتراف بالمزيد من النقائص.

ومع مرور الوقت، بدأت جوردن ملاحظة الفرق بين سوزان وبعض السيدات الأخريات التي كانت تصاحبهن. فقد كانت الأخريات تتحدثن عن مدى روعة الحياة التي يعشنها، ونجاح أطفالهن، ونموهن الروحي الرائع. لا يوجد شيء خطأ في مشاركة النجاح، لكن هؤلاء السيدات لم تشاركن أبداً عن أي فشل أو نقائص في حياتهن. في حين كانت سوزان مفتوحة وتشارك ليس فقط الأشياء الجيدة في حياتها بل أيضاً الصراعات التي تواجهها.

كانت جوردن تتغير. وهي تشارك كل شيء عن نفسها- الجيد والسيئ- مع سوزان. وأصبحت شخصاً أكثر هدوءا وسلاماً واسترخاءً. فالأشياء الصغيرة التي لم تكن عندها «كلها على بعضها» لم تعد تضايقها كما كان يحدث من قبل. واكتشفت أن

مضايقتها مما يفعله طفلاها قلّتْ. وأنها قادرة على مجرد الوجود معهما في عدم كمالهما بطريقة جديدة تماماً، فقبول سوزان لها مررته لطفليها في أمومتها لهما.

ما الذي كان يحدث هنا؟ كانت جوردن تُعاد لعملية الأمومة. فقد منحتها سوزان التعاطف والاحتواء، العنصرين الأساسيين في الأمومة اللذين لم تحصل عليهما جوردن من أمها أثناء تنشئتها. فجميعنا نحتاج لشخص نستطيع أن نكون أنفسنا معه، شخص يقبلنا ويتفهمنا، لنصبح مرتاحين مع أنفسنا، بكل ما فيها. فنحن نحتاج للقبول والفهم حتى نستطيع احتواء وتوحد كل أجزاء نفوسنا. فالأم الجيدة تصنع هذا. إنها تنصت وتقبل السلبي، وتحتويه، وتساعد طفلها على عدم الشعور بالسحق. فهي مرتاحة مع عدم كمال طفلها. فيأخذ الطفل ارتياحها داخله ويمتصه في شخصيته، ويصبح مُرتاحاً مع نقائصه أيضاً. فعملية الأمومة توحد الطفل.

لكن على الجانب الآخر، بعض الناس لا يحصلون على هذا التعاطف والفهم من والدتهم. فيختبرون أمومة «عدم الارتياح مع نقائصهم» التي كانت تمنحها جوردن أولاً لأبنائها. فقد كانت تلك هي نوع الأمومة التي حصلت عليها، النوع الوحيد للأمومة الذي كانت تعرفه فمررته لأبنائها. فقد فشلت والدتها في منحها التعاطف والفهم، وبالتالي لم يكن لديها أي منهما لتمنحه لأطفالها.

صمم الله وجوب تواجد عدة مقومات في عملية النمو والتنشئة تستطيع أي «أم جيدة بما يكفي» منحهما. فهدفنا هنا مساعدتك على فهم أنك ربما لم تحصل على كل المقومات التي تحتاج إليها من والدتك، وأنه فقط حين يمنحك أحدهم هذه المقومات تستطيع حياتك العمل بطريقة صحيحة. فهذا ما فعلته سوزان لجوردن، فقد منحتها ما فشلت والدتها في منحه لها. وهذا ما يفعله الأصدقاء أحدهما للآخر كل يوم. وهذا ما يعنيه أن تُعاد عملية الأمومة.

بالتالي، نحن لا نحتاج فقط لحل المشاكل مع شخص حقيقي واحد في ماضينا، كما ذكرنا من قبل، لكن يجب أن نحصل من

الآخرين على ما لم نحصل عليه بالكامل من أمهاتنا.

سنوجز فيما تبقى من الكتاب العناصر الرئيسية الهامة لعملية الأمومة حتى تستطيع فهم سبب عدم عمل أو خلل بعض المناطق في حياتك في مجال العلاقات أو الأداء، وحتى تستطيع معرفة ما تحتاج لتغييره. وتكتشف ما تفتقده كما اكتشفت جوردن نقصها للتعاطف واستردت هذا العنصر الخاص بالأمومة من خلال سوزان.

التجاوب مع الأمومة

تذكّر الموضوعين اللذين عرفناهما فيما قبل والخاصين بتقرير من نحن: (١) نوع الأمومة التي كانت لنا- من أمهاتنا ومن علاقاتنا الهامة من حينها- و(٢) تجاوبنا مع عملية الأمومة.

فحين نحصل على أمومة سلبية، نبدأ في نمط من فقدان الثقة لما بقي لنا من عمر. فنخبئ احتياجاتنا وقابليتنا للانجراح، ونصبح مولعين بالعراك، وعدوانيين. ولنظهر عدم استطاعة أحد بالتحكم فينا، نتحكم في الآخرين. والقائمة تطول وتطول. فنحن نتجاوب مع عملية الأمومة بطرق دفاعية وتفاعلية، كما فعل جيم. الذي في المقابل، وكما حدث مع جيم فيما سبق وقلنا، يمنعنا من الحصول على ما نحتاج إليه، وبالتالي يديم مشاكلنا الخاصة.

لم تحصل جوردن على القبول الذي كانت تحتاجه من والدتها. وكنتيجة لهذا، نمت هي أيضاً نمطاً من تحاشي القبول الذي أتيح لها في حياتها فيما بعد. فآخرون، ربما حتى قبل سوزان، أنصتوا لجوردن وقبلوها، لكنها كانت مصطادة تماماً بجهودها في الوصول للكمال، لدرجة أنها لم تتجاوب مع الأمومة الجيدة التي كانت تحيط بها طول الوقت.

ورفض جوردن للأمومة الجيدة يتعارض مع ما يطلق عليه الكتاب المقدس بالتجاوب مع النور. فما يخص النور من أمور— الصدق، والمكاشفة، والثقة، وتحمل المسئولية، والقبول، والغفران— التي حولنا طوال الوقت. وعلينا أن ننفتح لهذه الأمور ونتجاوب معها.

افتراضاتنا

نقدم في هذا الكتاب ثلاث افتراضات:

الافتراض الأول: هو عدم وجود ما يسمى بـ "طفل جيد" و "أم سيئة". فأحياناً يشجع الناس في حركات التعافي والشفاء النفسي "سحق الوالدين": فكل شيء سلبي هو نتيجة لخطأ أحد الوالدين أو كليهما. فالأمهات يفشلن في أن يكن كل ما يحتاج أبناؤهنّ أن يكن عليه. والبعض منهن يفشلن في أن يكنّ أي شيء تقريباً مما يحتاج منهن أبناؤهنّ لأن يكنّ عليه. لكن على الجانب الآخر، هناك أمهات قمن بعمل جيد جداً ولم يتركن سوى بعض الأشياء القليلة دون القيام بها أو تحتاج لإصلاح. في نفس الوقت، يوجد للأبناء أيضاً ردود أفعال دفاعية وغير لائقة، وكبالغين كثيراً ما يستمرون على أساليبهم وأنماطهم غير اللائقة. وبالتالي، يحتاج الأبناء البالغون لتحمل الكثير من المسئولية.

حين تبدأ رؤية وفهم العناصر المفقودة في الأمومة التي تلقيتها، تقع عليك مسئولية الحزن على ما فاتك، والغفران حتى تتمكن عبر هذه الطريقة من الحصول على الشفاء من كل ما يمكن أن تكون والدتك قد أخطأت فيه. وستتمكن من الحصول على ما لم تحصل عليه من قبل، وإحراز السيطرة، وتغيير المناطق والدوائر التي لم تعمل بعد في حياتك. وبهذه العملية الثنائية للغفران، وتحمل المسئولية ستحصل على نمو لا حدَّ له.

افتراضنا الثاني: هو وجود أهداف مقدرة مسبقا للأمومة، وردود الفعل لها. سنوجز العملية العامة والمتوقعة التي يحتاج كل الأطفال للمرور بها مع والدتهم. وسنأخذك عبر هذه العملية ونساعدك على فهم كيفية ارتباط هذه العملية بك، وبتاريخك مع والدتك، وحياتك الحاضرة. وسنبدأ بالموضوعات الأساسية مثل أهمية القيام بارتباطات عاطفية والشروع في ترك والدتك والالتصاق بشريك حياتك.

الافتراض الثالث: هو احتياجك للمحبة، وللحدود عبر كل خطوة. فقد احتاجت والدتك لأن تكون محبة لك، وبالتالي

تعلمت أن ترتبط بالآخرين، واحتاجت والدتك لوضع حدود لك وبالتالي تعلمت أن تتحمل مسئولياتك. فإذا أهملت والدتك في منحك المحبة ووضع الحدود اللذين تحتاج إليهما، أو إذا قدمت أحدهما دون الآخر، فإنك ستحتاج للعثور على طريقة لتعويض وتكميل ما قد فقدته.

من هنا، انضم إلينا في هذه العملية الرائعة والصعبة والمتحدية للتعامل مع ماما والأمومة.

٢

الأم الشبح

كنت أتحدث أنا (د. كلود) في أحد الأمسيات، وسألت الحاضرين عن أي الكلمات تتوارد على أذهانهم حين يفكرون في "الأمومة". فكانت إجابتهم: التربية، الرعاية، الارتباط، الكعك، الثقة. وهذه ردود أفعال طبيعية لكلمة "أم". فالأم هي التي تلد، وتمنح الحياة للوليد. وبين ذراعيها نتعلم الأمان والثقة، وأننا لسنا وحدنا في العالم. وحقا، لمعظمنا ترتبط الأمومة بشكل ما بالرعاية.

يعبر عنها كاتب المزمور بهذه الطريقة: "جَعَلْتَنِي مُطْمَئِنّاً عَلَى ثَدْيَيْ أُمِّي". فمنذ وجود الجنس البشري على وجه البسيطة، وجدنا الأمومة بالثقة والتربية. ومع هذا، لم يحصل الكثيرون على التربية والثقة من أمهاتهم. وبدلاً من الارتباط بأمان بأمهاتهم، وجدوا فراغاً وخواءً.

تذكّر كيث طفولته بلغة مجازية قوية قائلاً: أذكر الإحساس بفقدان الإحساس بالراحة معظم الوقت. فمنزلنا كان كبيراً، وحين كنت صغيراً بدا وكأن لا نهاية له وكان شبه مظلم، حتى في أوقات الظهيرة. من المضحك، أنني حين أفكر في وجودي في البيت، لا أرى حتى أي شخص آخر هناك. وأظنه خاوياً."

"أعلم أن ماما كانت هناك كثيراً، بالرغم من هذا. لكني فقط لا أستطيع تذكّر أي تفاعل بيننا. وحين أتمكن من تخيلها، أراها تقرأ أو تعمل في المطبخ. فقد كانت تبدو دائماً شديدة المشغولية حين تكون موجودة حولي. وإذا حاولت تخيلي أتحدث إليها، لا أستطيع فعلاً إدراك شيء".

"توجد ذكريات أخرى أيضاً. أذكر وجودها في السرير كثيراً.

فقد بدا لي أنها ترقد هناك لساعات طويلة. وكان أبي يقول لي أن أتركها وشأنها، لأنها ليست على ما يرام. وكنت دائماً أخرج من الحجرة وأخترع ألعاباً أو أختلق عالماً خيالياً. من المضحك بشكل ما أني لا أتذكر إحساسي بما يسمونه بالوحدة. بكلام آخر، لم أكن أشعر باحتياجي لشيء لم أكن أحصل عليه. إنه يُشبَّه أكثر بالإحساس بنوع من الظلام أو الخواء.

"فحين تعود للمنزل من العمل، كان يبدو عليها الكدر من اليوم. وكانت شبه ساخطة، لكن ليس حقيقة بسبب أي شيء أنا قمت به. لقد كان مزاجاً أكثر من أي شيء هو الذي جعل من الصعب عليَّ الوصول إليها والاقتراب منها. ببساطة لم أشعر برغبتي في التواجد معها أو حولها. لكنها كانت تعتني بتحضير وجبات العشاء، وكنا نأكل كُلّنا معاً معظم الوقت. إنني لا أستطيع فقط تذكر الكثير عن المشاعر الدافئة.

"ثم، حين كبرت أكثر، كنت أبقى بعيداً عن البيت معظم الوقت. دون أن أفكر في أنني أتحاشى الوجود به أو معها. أعتقد أني لم أكن أرغب فقط في التواجد في الفراغ. إنه مضحكٌ. أنها شخص مرتب ودقيق جداً. وأنا لا أفهم لماذا كان هذا الفراغ العاطفي الشديد."

عند تلك اللحظة رفع كيث رأسه ونظر إليَّ وسأل: "هل لهذا أي علاقة بسبب صراعي مع العلاقات؟". فلم يكن أمامي سوى أن هززت رأسي موافقاً، لعدم معرفتي كيف يمكنني الموافقة بأي شكل آخر.

حياة كيث من وقتها

كان كيث موهوبا أكاديمياً، ورياضياً، واجتماعياً. فقد كان معظم الناس يعتبرونه دافئاً، وجذاباً، وكان له العديد من الأصدقاء. لكنه كان على الجانب الآخر، فيما يتعلق بالعلاقات الحميمة بارداً، ومنعزلاً. وكانت صديقاته تشعرن بأنه لا يحتاج إليهن، كما كُنَّ يشعرن بعدم الإشباع العاطفي. فقد كان يتأرجح بين كونه مُنخرطاً في علاقة حميمة، وبين كونه وحده لفترات طويلة. هذا بالإضافة إلى أنه في بعض الأوقات من الممكن أن يكون قاسياً،

وسآخرا في التفاعلات والعلاقات اليومية.

استمر على هذا الحال أثناء بلوغه حتى تمكن أخيراً من إدراك نمط كسره للعلاقات واكتئابه الهام. حينها أتى لرؤيتي وبدأ اكتشاف الفراغ العاطفي الذي كان يحمله طوال حياته.

ما الذي كان يحدث؟ كان لدى كيث "أم شبح"- أم مُتباعدة، ومُنفصلة، وغائبة. لم تسئ أمه معاملته أو تؤذيه، لكنها كانت غير مُتاحة عاطفياً. وبالتالي لم يتعلم كيث أبداً كيفية التواصل مع الآخرين وإقامة علاقة حميمة معهم. في العديد من الأوقات، تكون "الأم الشبح" مختلفة تماماً عن والدة كيث. فقد اختبر أمًّا مُتباعدة لكنها غير مؤذية.

فيما يلي بعض من الاختلافات العديدة لموضوع "الأم الشبح":

* إيذاء صريح يجعل التواصل مُستحيلاً.
* مشاكل سيطرة تعيق التواصل الحقيقي.
* تطالب بالمثالية مما يستبعد الشخصية الحقيقية وتتركها وحيدة.
* الهجر الذي يجعل من الثقة أمراً شديد الخطورة.
* مصاعب في حياة الأم تأخذها بعيداً عن الطفل.
* أمهات شديدة في رد فعلها مما يمنع الطفل من المشاركة بحرية خوفاً من مضايقتها.

يعتبر السيناريو العام والسيئ الحظ في كل هذا هو عدم استطاعة الطفل تكوين علاقة تواصل مع، وارتباط بوالدته، التي من الواجب أن تتبنى قدراته العاطفية وتنميها ليصبح الشخص القادر على تكوين علاقات حميمة بحق.

الاحتياج الذي لن يرحل

ما هو الاحتياج الذي لا تسدده الأم الشبح؟ ما هو الشيء الذي لا تفعله الأم المُتباعدة والغائبة؟ الطفل- ولاحقاً البالغ- لديه خمس احتياجات أساسية يجب أن تُسدد من الأم.

١. الإحساس بالأمان

حين نكون صغاراً في السن، فإننا ننظر للعالم على كونه خطيراً. ونشعر بالوحدة. كما لا توجد بداخلنا محبة- بل احتياجات ومشاعر كاسحة. وهذا مؤلم. ويمكنك رؤية هذا الألم على وجه أي طفل صغير يحتاج لأن يلتقطه بالغ، أو لطفل مرعوب من شيء في خياله. فالطفل ليس بداخله الإحساس بالأمان، بل بالخطر. والأمان يوجد في الأم فقط- أو فيمن يقوم بعملية الأمومة.

يأتي الأمان في شكل شخص يمكن توقعه ويكون ثابتاً وخالياً من الخطر. وهذا النوع من الأم تخلق أساساً لكل الأهداف الأخرى للأمومة. وبدون هذا الشخص يبقى الطفل في حالة من الرعب أو القلق، غير قادر على الحب أو التعلم. لأن انتباه الأم الثابت والمعتني والحنان المتفهم يمنح الطفل مكاناً آمناً ليتوجه إليه، فهي تحوِّل العالم الخطير لمكان آمن.

٢. التغذية

يقول وبستر إن التنشئة هي أن "تطعم أو تغذي". إن تغذية الأم وقود للنفس. والأمومة الجيدة تسكب العناية في نفس أطفالها مثلما يُسكب ضوء الشمس والماء التغذية في النبات. فنفوسنا تزدهر حين نتغذى ويُعتنى بنا. فنحن ننمو ونتطور ونتغير بحسب الطريقة التي صممنا بها.

فبدون تغذية نذبل. فأعراض "الفشل في الازدهار" والعديد من مشاكل الطفولة الأخرى تتصل بطريقة مباشرة بنقص التغذية. وفي بعض الحالات، الأطفال الذين يحيون بمؤسسات يصل بهم الأمر لحد الموت حتى بسبب الحرمان من رعاية الأم ونقص التغذية. إننا نُخلق باحتياجات أعمق حتى من احتياجنا الجسدي للطعام. فنحن نحتاج المتطلبات الروحية وغير المادية للعلاقة حتى نعيش.

٣. الثقة الأساسية

الثقة الأساسية هي قدرة المرء على استثمار نفسه في علاقة. يجب أن نختبر أولاً العديد من أمثلة استحقاق الثقة والجدارة بها قبل أن نتمكن بحق من وضع ثقتنا في الآخرين. فنحن لم نولد

واثقين، فالثقة تُعلَّم. وتمكننا من السعي نحو الآخرين، والاعتماد عليهم، والاحتياج إليهم، ورؤيتهم كمصدر للأشياء الجيدة. فيمكننا الاعتماد على من تعتني بنا- فحين نسعى إليها ستكون هناك لأجلنا وستتجاوب مع احتياجاتنا وتسددها.

حين نثق في أحدهم، نحن نستثمر جزءاً من نفوسنا فيه آملين في الحصول على عائد جيد. فإذا استثمرنا مالنا، فنحن نرغب في الأمان والأرباح. ومع أم جيدة، نحن نستثمر قلوبنا وكياننا ونجد عائداً جيداً، يقودنا للاستثمار مرة ثانية وثالثة وأكثر في العلاقات. إن الثقة تغذي قدرتنا على الاحتياج والاعتماد، اللذين يسمحان لنا بالنمو والتطور في العلاقات. فنحن نحتاج أن نحتاج، ونحتاج للشعور بالراحة مع الاعتمادية. فالأم الجديرة بالثقة تنمي هذه القدرات وتطورها فينا. فالأصحاء يدعون أنفسهم يحتاجون إلى الآخرين، ويعتمدون عليهم دون خوف.

٤. الانتماء والدعوة

نحتاج كلنا للانتماء لشخص ما أكبر منا. فالانتماء والمحبة متأصلان في كياننا البشري. فالعلاقة هي أساس كياننا، ولا يمكننا تقديمها لأنفسنا. فالكتاب المقدس يُخبرنا بأن تكون "متأصلين ومتأسسين في المحبة". فإذا تأصلنا وتأسسنا في الله والآخرين، فإننا نشعر بالانتماء، والشبع من التغذية، والأمان، والحرية من تجربة العزلة العالمية. فمسئولية أمهاتنا أن تنقذنا من الإحساس بالغربة والعزلة، وقيادتنا وإرشادنا لعالم العلاقات.

فالأم، من خلال رعايتها ومحبتها لنا، تجعلنا نشعر بأننا مرغوب فينا، الأمر الذي يتحول لاحقاً للإحساس بالقيمة والثقة في العلاقات. لقد عملنا مع عدد لا حصر له من الناس الذين يشعرون بأنهم غير محبوبين أو غير مرغوب فيهم، في حين أنه في الواقع يوجد الكثير من الناس يحبونهم ويوقرونهم. من الواضح أنهم فشلوا في الحصول على أمومة جيدة.

إن الإحساس بأننا محبوبون ومرغوب فينا ليس تمريناً عقلياً يمكننا القيام به لأنفسنا. فهو يأتي من خلال اختبار الدعوة لدخول

في علاقة مع شخص آخر. فربما تعلم عقلياً أنك محبوب، لكن إذا كنت لم تشعر أبداً بأنك محبوب من والدتك الشبح، فمشاعرك لن تتواءم مع معرفتك العقلية. فحين نختبر بثبات أننا مرغوب فينا من صغرنا، فنحن نتحرك بسهولة للدخول في علاقات أخرى مختلفة لاحقاً، دون التساؤل أبداً إذا كنا ننتمي أم لا.

٥. شخص نحبه

لا يأتي النمو العاطفي فقط من استثمار الأم في الطفل بل أيضاً من استثمار الطفل في الأم. ففي الأم يجد الطفل شخصاً يحبه- فهي "موضوع جيد للحب". فحتى ننمو عاطفياً، وجسدياً، وفكرياً، واجتماعياً، نحتاج ليس فقط أن نُحِب، بل أيضاً أن نُحَب. فالحب يملؤنا ويلون نظرتنا للآخرين والعالم الذي نعيش فيه، لنرى الحياة بالأمل والتفاؤل. فنحن نُولَد باحتياج أساسي لحب الناس، وهذا يتطلب وجود شخص نحبه. فإذا كانت الأم آمنة فإننا نحبها. وإذا لم تكن كذلك، فإما أن نغرق في العزلة أو نمتلئ بالكراهية.

هذه الاحتياجات عالمية وموثقة من الأبحاث، والتجارب الإكلينيكية، وخبرات الناس وتجاربهم، والكتاب المقدس. فإذا منحت الأم أو بديلتها الأمان والتغذية والجدارة بالثقة والانتماء والإحساس باستحقاق الحب، حينها سيسير الطفل في طريق النمو والتطور الصحي.

نتائج الأم الشبح

تعتبر حياة كيث المنعزلة نموذجاً عاماً بشكل كبير. فقد رأينا ماهية هذه الحياة وكيف تبدو بعد تركه للمنزل. لكن ما هي العلامات الأخرى للأم الشبح التي تظهر في حياة البالغ؟

مشاكل في العلاقات

يؤدي غياب الأم لنتائج مدمرة لطفلها لاحقاً في حياته. ربما تسأل: "لماذا يكون على ماضينا أن يقرر مستقبلنا؟ فوالدة كيث لم تتواصل معه. ألا يستطيع هو التواصل معها لاحقاً؟". الإجابة هي لا، ليس قبل أن ينفتح للشفاء والتغيير.

نحن لا نتحدث هنا عن تجهيز نمو الطفل للعلاقات. فيمكننا ربط هذه العملية بتصنيع سيارة، فهي ستستطيع السير عام1996م فقط إذا تم تركيب كل الأسطوانات (السليندرات) بالموتور في عام 1960م. فليس من المهم أن تصنيعها تم منذ أمد بعيد. لكن ما يهم هو وجود وتركيب كل أجزائها بها. وهذه هي كيفية تأثير النمو المُبكر في حياتنا لاحقاً: إنه يتركنا قادرين أو غير قادرين. فإذا افتقدنا أمومة جيدة، فقدرتنا على الارتباط والتواصل الجيد في الحاضر تحتاج للمزيد من البناء. أما إذا اختبرنا أمومة جيدة وتجاوبنا معها، فإننا سنمتلك القدرة على التواصل بشكل جيد مع الآخرين.

هذه هي بعض مشاكل العلاقات الأخرى القليلة التي يمكن أن يعاني منها الناس الذين لديهم الأم الشبح:

السطحية في العلاقات. فهؤلاء الناس يختبرون علاقات سطحية- فهم لا يستطيعون الغوص لأعمق من السطح. فيشتكي شركاؤهم من نقص الإشباع في محاولة التواصل.

العزلة. فهؤلاء الناس موجودون في عالم العلاقات لكنهم بعيدون عنه. فهم مبتعدون عن الناس وبينهم مسافات كبيرة. فهم يحافظون على انفسهم منفصلين عاطفياً عن عائلاتهم، تاركين مسئولية الرعاية العاطفية لباقي أعضاء الأسرة على عاتق شريك حياتهم.

الانسحاب. فالأجزاء الساعية الطبيعية في هؤلاء الناس لا تعمل. وبدل السعي نحو الآخرين أثناء الأوقات الصعبة أو المؤلمة، فإنهم ينسحبون داخل نفوسهم، وكثيراً ما يؤدي هذا لخيبة أمل من يحبونهم.

الشك والعدوانية والعنف. يستخدم هؤلاء الناس نمط العداء والعدوانية للإبقاء على الناس بعيدين عنهم. فهم يشكون في الآخرين ويهجمون علي، ويتعاركون مع أي شيء يحاول الاقتراب منهم.

الإفراط في تقدير العلاقة. يبحث هؤلاء الناس عن آخرين

مهمين في حياة البلوغ ليملأوا الفراغ الذي تركته داخلهم الأم الشبح. فهم يتوقعون من الصديق أو الحبيب أن يملأ ويسدد كل الاحتياجات التي فشلت الأم في منحها لهم. ويرون شريك حياتهم كأمير/ أميرة سيحول اختبار الفراغ الذي يشعرون به لحياة رائعة وساحرة. لكن لن يتمكن الشريك أبداً تحقيق توقعاتهم ومطالبهم ذات المعايير العالية جداً. فالعزاب التعساء الذين يظنون أن الزواج سيجعلهم سعداء كثيراً ما يكونون في الواقع يبحثون عن حب الأم.

العلاقات السلبية. يدخل هؤلاء الناس في علاقات سلبية نتيجة لإحساسهم بعدم الأمان في بداية حياتهم. فالبداية الآمنة في الحياة مع أم جيدة هي كل ما نحتاج إليه ليؤازرنا أثناء وحدة الانتظار للعلاقة الجيدة في حياة البلوغ.

تنتمي تريزا لمجموعة مساندة كانت تسألها المرة تلو المرة لماذا تختار الاستمرار في مواعدة جورج. فهو رجل لا يوجد به أي شيء مما تحتاج إليه. فقد أتت من منزل لا يوجد به سوى القليل من الحب، واختارت رجلاً ليس لديه سوى الليل من الحب ليمنحه إياه، فهو شخص غضوب، ويجرحها بطرق عدة ونادرا ما يقوم بأي شيء محب. وأخيرا، بعد أن جرحها ثانية جرحاً عميقاً وسألتها المجموعة ثانية لماذا تستمر في مواعدته وتحمله، أجابت بدموع "لأني إذا فسخت علاقتي به، لن يكون لدي أحد".

فبسبب علاقتها الغير متصلة بوالدتها، عانت تريزا من مشاكل حادة وخطيرة مع الهجر. فحين تنتهي العلاقة، ستدخل في حالة من الإحساس بالفقدان شديدة الألم لدرجة أنها تفضل العودة للعلاقة مهما كانت درجة إيذائها وسوءها. فقد كانت شديدة الخوف من الإحساس بالوحدة لدرجة أنها فضلت الوجود في علاقة مؤذية ومسيئة على ألا تكون في علاقة على الإطلاق. وكثيراً ما يكون هذا سبب عدم قدرة من هم مثل تريزا على قطع أو إنهاء علاقة مسيئة أو مؤذية، لارتعابهم من الإحساس بالوحدة في الفترة التي بين العلاقتين.

مشاكل في الأداء

إذا لم تكن والدتنا متاحة، فقدرتنا على الأداء في مناطق أخرى تتأثر. فقد أظهرت الدراسات أن الصحة والنمو الجسدي، والقدرة على التعلم كل هذه الأمور تتأثر من نوعية تواصلنا في بداية حياتنا. فحين نفتقد الإحساس الأساسي بالأمان الذي يمنحه تواصلنا مع والدتنا، فكثيراً ما نتحاشى القيام بأي مخاطرة، ونُسحق من الفشل، ونكون غير قادرين على تقبل النقد وحل المشاكل، ونعاني من إحساس مدمر بالذنب، وبالنفور من مواهبنا. فنحن نحتاج للإحساس الأساسي بالأمان الذي يأتي من أمهاتنا لكي نتمكن من الأداء بشكل جيد.

راندي، مدير مالي ذكي، حقق الكثير من النجاح في مجاله. وكمدير مالي للعديد من الشركات، كانت قدراته ومهاراته على التكهن باحتياجات الشركة المالية مقدرة جداً. لكن حينما يسأله أحدهم عن أحد قراراته أو يعارضه بأي شكل من الأشكال، يتحول حينها لشرير وفاسد. فهو بارع في الخداع وفي تحويل الخلافات العادية لمواجهة من نوع كاسب/خاسر، ويحول مسائل عدم الاتفاق البسيطة بسرعة لخصومات. فتوجهه الأساسي هو إما "معه" أو "عليه". فإذا سأله أي شخص، فإنه يفترض أن هذا الشخص "ضده" ويبدأ في تعبئة كل دفاعاته ليصد ويدحض الهجوم.

تدخل نمط راندي المفتقر للإحساس بالأمان في قدرته على الحفاظ على وظيفة. فهو يعمل جيداً في الأول لفترة في الشركة، فقدراته تشع وتضيء مما يجعل مجلس الإدارة يسر جداً بإنجازاته، حتى يتدخل نمطه العدائي ويقسم فريق العمل، الذي يضع خطوطاً وحدوداً معه، ويستمر الأمر حتى يدرك رئيس الشركة ما يدور من صراعات بسببٍ راندي فيقيله من العمل. لقد أتى إحساس راندي بعدم الأمان مُبكراً جداً في حياته بسبب نقص الثقة الأساسية في قلبه. فبدون محبة الأم داخله، اختبر راندي العالم كمكان عدائي وخطير. فأصبح دوره في هذا العالم هو الدفاع عن نفسه.

إن قدرتنا على الأداء الجيد في العالم لا تعتمد على ذكائنا أو أهليتنا أو مواهبنا فقط. فكل هذه تصبح مفيدة فقط للشخص حين يحل سؤال هل العالم مكان آمن أم لا، والأمومة الجيدة فقط هي التي تمنح هذا النوع من الإحساس بالأمان.

مشاكل روحية

تعلم كاتب مزمور22 الاطمئنان والثقة على ثديي أمه. كما اقتبسنا سابقاً، لكن في ترجمة أخرى نقرأ هذه الآية بهذه الطريقة:"أخرجتني من الرحم، وجعلتني أثق بك حتى على ثديي أمي". ففكرة الثقة بالله متصلة بتعلم الثقة في أول علاقاتنا. وفكرة الاتصال هذه بين كيفية اختبارنا لله وكيفية اختبارنا للناس تتخلل وتنفذ في الكتاب المقدس كله. فالاثنان في علاقة متبادلة أحدهما مع الآخر.

إذا آمنا بإله شخصي، فإننا سنتواصل ونرتبط بالله كشخص. ربما يكون هذا مختلفا تماماً عن ما اختبرنا مع البشر، لكننا كثيراً ما نتوقع أن يكون مماثلاً لهم. فمن لم يتعلموا الثقة على ركبتي والدتهم تكون لديهم صعوبة في الثقة في الله.

بدأ مارتي الاهتمام بالأمور الروحية أثناء دراسته الجامعية، فبدأ في حضور الكنيسة ومجموعات الشركة وكان مُتحمِّساً جداً لبناء حياته الزوجية. لكن بطريقة ما غامضة وفنية، أعجب مارتي بفكرة إنشاء علاقة شخصية مع الله.

لكن على الجانب الآخر، سرعان ما وقع مارتي في مشكلة مع حياته الروحية الجديدة. فكلما قرأ في الكتاب المقدس، كلما زادت حيرته من نحو الله لأن كل شيء قرأه بدا وكأنه يدينه. فخاف من أن يكون الله يعتبره "سيء" وعلى وشك النيل منه بطريقة ما. فازداد خوفه وإحساسه بالذنب لدرجة أنه قرر أخيراً أنه ولابد أنه بهذا ذاهبٌ للجحيم مباشرة.

فذهب لزيارة قسيسين منضمين للمدرسة، وحتى بالرغم من شرحهما له بأنه أساء فهم الكتاب المقدس وأن الله يحبه بحق، إلا انه لم يتمكن من الإحساس بمحبة الله. واستمر الخوف في إصابة مسيرته الروحية بالشلل لمدة طويلة.

بنا وأخيرا حصل على مشورة عميقة واكتشف أن مشاكله الروحية متصلة بنقص تواصله وارتباطه العاطفي بوالدته- فقد كان يشعر بأنه غير مرغوب فيه على مستوى عميق. وبدأ بالتدريج من خلال محبة وقبول مستشاره وبعض الأصدقاء له في الثقة في الله والآخرين. لكن تأثير حياته الأولى على مسيرته الروحية أخذت الكثير من العمل للتغلب عليها.

إن علاقاتنا الأولى لها تأثير هام وقوي على قدرتنا على التمتع بحياتنا الروحية. فهي تؤثر على نظرتنا لله وقدرتنا على توحيد نمونا الروحي بحياتنا ككل. وتؤثر علاقتنا مع أمنا بشكل خاص على قدرتنا على الثقة ومنح المحبة وقبولها. فالطريقة التي نختبر بها الإحساس بالأمان والحرية واحترام الذات بطريقة صحية والارتباط الخفي بالله يتأثر بشكل قوي جداً بنوع الأمومة التي تلقيناها.

مشاكل عاطفية

في فيلم مانهاتن، شعر وودي آلن بالرعب لأن زوجته تركته لسيدة أخرى. وكان متزعجاً بشكل خاص من نحو عيش ابنه في مثل هذا المناخ. ففي لحظة، تحدث عن خوفه من أن يكون لابنه والدتان قائلاً:"لا أحد يستطيع أبداً البقاء حياً مع واحدة فما بال اثنين".

من المحزن، أن هذا إحساس العديد من الناس. فالعلاقة التي يجب أن تمنح الأمان العاطفي كثيراً جداً ما ينتهي بها الأمر بمنح العكس تماماً- بذور وطرق عدم الأمان العاطفي. وفيما يلي بعض من العواقب العاطفية للأم الشبح:

الاكتئاب. تبزغ أنواع كثيرة من الاكتئاب نتيجة حدوث شيء مؤلم أو محزن، مثل موت شريك الحياة. لكن الشخص الذي لا يوجد داخله "أم جيدة" يشعر بإحساس دائم بالفقدان والخسارة. وهذا الاكتئاب يأتي من أعماقه. فإذا افتقدنا الإحساس بالتواصل مُبكراً في الحياة، فسنحيا في حالة من الفراغ العاطفي التي تترجم لإحساس عميق مظلم بالاكتئاب. وكثيراً ما تقدح في حياة البلوغ حين نفقد علاقة هامة وندفع جبرا لأحاسيس عميقة من عدم وجود

شخص نحبه.

إحساس بالخواء. الخواء أو الفراغ واحد من أكثر الحالات العاطفية الغير محتملة المعروفة للبشرية. فنحن غير قادرين على تحمل الإحساس بالخواء لمدة طويلة. لكن على الجانب الآخر، وغالبا ما نحاول القيام بشيء لملء الفراغ الذي نشعر به داخلنا. وكثيراً ما يكون لهذا الإحساس علاقة بأنماط الأمومة المُبكِّرة. فالطفل، ولاحقا البالغ، يمتلئ داخليا من مشاعر تجاربه الخاصة لمحبة وتغذية والدته. وكبالغين، كثيراً ما نعتقد أن حب أحدهم "سيملؤنا" وكثيراً ما سنسمع الناس الفارغين يعبرون عن رغبتهم في أن "يملأ من يحبهم الفراغ الموجود داخلهم".

لكن في الحقيقة. تجاوبنا مع الحب هو الذي "يملؤنا"، فمشاعر المحبة التي داخلنا هي التي تمنحنا الشعور بالامتلاء. فكما نحب، نتجاوب بالمحبة، وهذا التجاوب يشبعنا. وسنواجه مشكلة إذا لم يكن هناك شخص يجيب بثبات على محبتنا بمحبة، فعدم وجود أحد ليحبه ويتصل به يهيئ الطفل لأحاسيس الفراغ التي تستمر حتى البلوغ. فالأم المُتبَاعدة- الأم الشبح- تخلق أطفالاً متباعدين ينمون لبالغين متباعدين وفارغين عاطفياً.

الإدمان. إن كلمة إدمان تستخدم بحرية وعدم دقة في هذه الأيام ونحن نتحدث عن إدماننا لكل شيء بدءا من الطعام والعمل والجنس حتى المخدرات. لكن تقليديا، حافظنا على الكلمة للإشارة للعبودية للكحوليات أو الأنواع الأخرى من المخدرات. لكن والناس تعتبر الإدمان اليوم كمزاج مغير للسلوك، فإنه من المؤكد توجد جذوره في البحث عن أم. إنه طريقة للتعامل مع الفراغ الذي ذكرناه آنفا، إنه مادة أو سلوك نستخدمه لتحاشي هذا الإحساس.

التفكير في وتوقع المشاكل. فبينما التواصل العاطفي عملية أولى، يعتبر التفكير عملية ثانية. فيجب أن نتغذى قبل أن يمكننا البدء في التفكير واستخدام اللغة. وهذا هو سبب بدء الأطفال في الكلام في عامهم الثاني. بعد أن يحصلوا على الكثير من التغذية.

وبهذه الطريقة، يستند التفكير على أساس الأمن والأمان الراسخ حتى لا يعاق نسبياً بالاحتياج للمحبة.

فتفكير الناس دون إحساس مُبكِّر بالأمان يستند على الرمال- على الإحساس بعدم المحبة، والشك ونقص الثقة. وهؤلاء الناس يضمرون أفكار الشك والريبة وأفكار جنون الاضطهاد وأفكار عدم الثقة، وأفكاراً سلبية عن أنفسهم والآخرين. وتقييماً سلبياً لأدائهم، وسلبية من نحو العالم ككل. عموما، تهاجم هذه الأفكار الارتباط بالآخرين بطريقة أو بأخرى. فإما أنهم لا يجدون من يحبهم، أو أنهم لا يجدون الشخص الآخر جديراً بحبهم. وهذا سبب فشل بعض الجهود المبذولة للتفكير الايجابي. فالمشكلة ليست مع التفكير، لكنها مع نقص المحبة التي تحته مباشرة. فالناس الذين يشعرون بعدم الأمان يفكرون أفكاراً غير آمنة.

ويعتبر "الهوس" أكبر مثال على مشاكل التفكير، حين يفقد الشخص القدرة على تمييز وإدراك ما هو حقيقي وما هو غير ذلك. وهذا يُختبر بدرجات متفاوتة من الناس الذين عانوا من مشاكل في نمو وتطور التواصل مُبكِّراً جداً في حياتهم.

اليأس والخلو من المعنى. الرجاء واحد من أهم الفضائل التي يمكن أن تغرس في نفوسنا. فالعديد من الناس يعتقدون أن الرجاء له علاقة بالمستقبل، في حين أنه في الحقيقة له علاقة بالماضي. فنحن ننمي الرجاء ونحن نختبر تحول الألم لتعزية وراحة. وحين يحدث هذا بما يكفي، نبدأ في تكوين اليقين والإيمان بأن الألم لن ينتهي علينا وأن التعزية والراحة في الطريق.

الأمهات مهمات جداً في هذه العملية. فحين يشعر الرضيع أو الطفل بالانزعاج، تصبح الراحة الوحيدة في الأمان الآمن لمحبة الأم. فحين يجرحون وتمنح أم محبة الراحة والتعزية، تتحول تعاستهم لأمان وعرفان بالجميل. وحين يحدث هذا حرفيا آلاف المرات، يصبح من الطبيعي أن يتوقعوا نهاية لألمهم، وينمون فضيلة ندعوها الرجاء- توقع مجيء الخير في النهاية، مهما كان مدى سوء الحال في الوقت الحالي.

يعتبر العثور على معنى للحياة مُماثلاً لهذا. فالمحبة والعلاقة مع الله والناس الآخرين هو المعنى الحقيقي للحياة. فإذا لم تكن لدينا أم نتواصل معها ونرتبط بها ولم نحصل على علاقة جيدة مُبكراً في حياتنا، سنفقد الصورة كلها. فنحن لا نعثر على المعنى الحقيقي للحياة لكننا نسعى ونبحث عن المعنى في أماكن غير العلاقات المشبعة، مثل العمل أو الإنجاز أو المادية.

لماذا أنا؟

كثيراً ما يسأل الناس الذين لديهم مشاكل مع الأمومة: "لماذا أنا؟". ويتساءلون لماذا أمهاتهم لم تحبهم أو لم تستطع حبهم بالطريقة التي تساعدهم. ولماذا لم تستطع ماما أن تكون "جيدة بما يكفي"؟ وربما يشعرون حتى وكأن أمهم اختارتهم عن عمد لتفعل هذا معهم.

لكن لا أحد يعرف بحق لماذا. فإذا كانت والدتك قد وجدت صعوبة في الإحساس بالحب أو التعبير عنه، ربما يكون هذا لعدد من الأسباب، قليل منها، هذا إذا كان أي منها، له دعوة بك. وكثيراً ما تكون هذه المشاكل منتقلة من جيل لجيل. فربما لم تشعر بالمحبة أو تتغذى هي نفسها، وبالتالي لم تستطع منح ما تفتقده. ومن هنا، فهم حالتها يساعد كثيراً وأنت تعمل على مشاعرك من نحوها.

ها بعض الأسباب المحتملة لتقصيرها:

* افتقدت التواصل والتغذية التي احتاجت إليهما كطفلة.
* هجرت أو جرحت في الماضي ولم تعد قادرة على السماح لنفسها بالتواصل والارتباط العميق مع أي شخص، حتى مع طفلها.
* كانت خاوية عاطفياً.
* كانت تخاف من الحميمية- أن تَعرف وتُعرف.
* كانت مكتئبة ولم تكن لديها الطاقة العاطفية لتمنحها.
* كانت تعاني من آلام زوجية وكانت ممزقة.

* كانت مريضة أو تعاني من الكثير من المصاعب الأخرى.

ومثل المثل القديم القائل "لو لم نسر في حذاء الآخر، لن تكون لدينا فكرة عن ما يتعامل معه أو ما يعنيه أن نكون هذا الشخص". فلو نظرنا للعديد من الأوقات في حياتنا الخاصة وفكرنا فيما يمكن أن تكون عليه أم لطفل صغير مع كل ما يدور حولها من أحداث، يمكننا حينها الوصول لفهم أكبر وأعمق لما حدث. لكننا كثيراً ببساطة لا نعرف.

توجد إجابة ثانية محتملة لسبب عدم قدرة والدتك أن تكون كل ما احتجته أن تكون عليه، وهو أنها اختارت المسلك الأناني. فكل واحد، مهما كان ما حدث في ماضيه وتعامل معه، يقوم باختيارات هو مسئول عنها. فأيا كان ما قامت به والدتك أو لم تقم به، فهي لازالت مسئولة عن كيفية تجاوبها مع الحق. فالأمهات "غير الجيدات بما يكفي" نادراً ما تكنَّ أشراراً. لكنهن كثيراً فقط ما يصطدمن بأنفسهن واهتماماتهن لدرجة لا يرون معها احتياجات شخص آخر. وهذا هو أساس خطية الأنانية: أنهن تعتقدن أن العالم يدور حولهن. ويسوع دعا كلاً منا لمعاملة الآخر بالطريقة التي يحب أن يعامل بها. وفي هذه الحالة، اختارت هؤلاء الأمهات عدم الانتباه لهذه الدعوة.

نحن جميعا مسئولون عن أنانيتنا ونقص تجاوبنا لنور الله، الذي يدعونا لحياة المحبة. لذا، الإجابة على لماذا؟ من المحتمل أن تكون خليطاً مما فعل مع والدتك وكيفية تجاوبها أيضاً له. فيجب أن يدفعنا الأول للرأفة والثاني للغفران، ونحن نفهم أننا، أيضاً، أنانيون ونحتاج للغفران.

سنلقي نظرة على عملية الشفاء في الفصل التالي، لكن بالنسبة للآن، من المهم معرفة أن سبب فشل أمك في حبك بالطريقة التي كنت تحتاج أن تحب بها تتعلق في الكثير منها بوالدتك وليس بك.

كيف نبدو الآن

ألقينا نظرة على بعض نتائج الأم الشبح في حياة الطفل، لكن ماذا عن

الأم الآن؟ ما الذي يحدث بين الطفل البالغ والأم المُتبَاعدة؟ كيف يظهر هذا في حياة البالغ؟ ها بعض السيناريوهات الشائعة:

أحبيني من فضلك

كانت ماريا تتطلع لزيارة والديها. فهي لم تكن قد رأتهما منذ ما يقرب من عام وكانت تتلذذ بفكرة الجلوس مع والدتها والتحدث معها.

لم تكن أحدث زيارات ماريا لوالدتها قد سارت على ما يرام. لا لأنهما تجادلتا، فهذا ليس أسلوب ماريا. فالمجادلات كانت أسلوب أختها، "البطة السوداء في العائلة". أما أسلوب ماريا فكان "اللطف". لكن، حتى دون خلافات وعراك، بدا شيء على ما لا يرام. فعادة تعود ماريا من زيارة والدتها بإحساس بالخواء.

أصبحت ماريا في الثامنة والعشرين من عمرها الآن، وبالرغم من أن زيارتها لوالدتها مرت دون خلاف، إلا أنها كانت تأمل في الإحساس بالقرب من والدتها. كما كانت ترغب في مشاركتها بما يدور في حياتها، وخططها، وأحلامها، وآلامها، وكل الأشياء التي تعزها وتقدرها في قلبها الآن بعد أن أصبحت بالغة.

لكن حين حاولت ماريا التواصل بحميمية مع والدتها، أصيبت بالإحباط. فوالدتها لم تستطع التواصل مع مشاعرها والأجزاء الأكثر حميمية. بل بدأت وهذه عادتها على الفور في التحدث عن حياتها أو حياة أحد الأصدقاء، الذي يكون عادة شيئاً أقل عمقاً. وبدت اهتماماتها شديدة السطحية لماريا، شديدة الشفقة على النفس والوعي بصورتها.

لكن كانت ماريا في كل زيارة تحاول مرة ثانية وثالثة. فحين تشتاق لرؤية والدتها وتقرر زيارتها، وتتحدثان في التليفون عن تلك الزيارة قبل أن تحدث وكأنها ستكون زيارة مجيدة وشديدة الروعة. وعادة ما تكون هكذا بالنسبة لوالدتها، لأنها لم تكن تعلم أو لديها فكرة عما لم يحدث. لكن بالنسبة لماريا، كانت محاولة أخرى فاشلة في جعل والدتها تحبها بالطريقة التي تستطيع الإحساس بها. فوجدت نفسها تؤدي- تنصت، وتطبخ، وتذهب للتنزه. الذي

روت فيه ما يحدث معها لتري والدتها ما قد حققته في حياتها، حتى تتمكن من الافتخار بها. وقد كانت. لكن الفخر لم يملأ نفس ماريا. وإذا كانت ستكون موضوعية، فإنها سترى في الأفق رحلة أخرى مخيبة للآمال- قبل أن تحدث.

أين ذهبت العائلة؟

في حالة ماريا، استمرت ببساطة نوعية العلاقة المُتَباعدة بينها وبين والدتها. وفي حالات أخرى، يميل نقص التواصل للذهاب للخاتمة المنطقية. فالحفلات يقل فيها التواصل أكثر وأكثر، وتبدو العلاقة تتباعد تماماً. لقد عالجت شاباً في أوائل الثلاثينات من عمره كان له أم شبح. وسألته في أحد الأيام كيف كان حال والديه، لأنه لم يذكرهما منذ مدة طويلة.

أجاب: "أعتقد أننا حقيقة ليس لدينا الكثير لنقوله لأحدنا الآخر بعد الآن. أنا فقط لا أتحدث إليهما." فهذا النوع من الانفصال مُحزن دائماً، لكنه في الواقع موجود دائماً. فأثناء نموه للبلوغ عثر على أشخاص استطاع التواصل معهم بحق، لكن هذا جعله أكثر وعياً بانفصاله عن والديه الذي كان موجوداً دائماً. وعلى الرغم من أنه محزن، إلا أن نقص التواصل حين يظهر على السطح بهذه الطريقة يمكن أن يكون وقت نمو ومصالحة عظيمين. كما سنرى لاحقاً.

أكرهك، لا تتركني

في هذا السيناريو، يخفي البالغ شوقه وإحساسه بالانفصال بالغضب. لكن نادراً ما يكون الغضب موجهاً نحو ما هو خطأ فعلاً: نقص الارتباط. فالشجار والعراك في العائلة عادة ما يكون على أشياء صغيرة- نوع خطأ من الهدايا، خطط لمن سيزور من، وبمن لن يقوم بالزيارة، وكيف يختار شخصٌ طريقة حياته، أو مجموعة كاملة من المُربكات الأخرى.

لكن الموضوع الأساسي، بالطبع، هو نقص الارتباط الذي يشعر به الطفل البالغ. إن الميل للعراك عادة ما يكون علامة على أننا نريد شيئاً ما من شخص ما. والبالغ المشاكس في أغلب الظن لا يزال

يرغب في الارتباط ويجد صعوبة في مواجهة الأمر مباشرة. وفي كل هذا، الرابطة الواضحة لـ"لا تتركني" مُبرهن عليها من عدم القدرة على إطلاق السراح. فربما يكون الغضب هو اللغة، لكن الاحتياج للحب هو الرسالة القوية.

الحقيقة المحزنة

يمكنك رؤية وجود العديد من النسخ والأحجام والأشكال المختلفة لسيناريوهات الطفل البالغ للأم الشبح. والاشتياق للحميمية والارتباط يمكن أن يجعل شخصاً يتحرك نحو والدته ويحاول إرضاءها، وهذا النمط في إرضاء الأم يمكن أن يستمر لعقود، مثل حالة ماريا. أو يمكن أن يبتعد الطفل البالغ بعيداً عن الأم، مُتحاشياً العلاقة ونقص العلاقة والكل معاً، مثل المريض الذي ذكرت أنه لم يتحدث مع والدته أبداً. والطفل البالغ يمكن أن يعبر بالغضب كوسيلة لإخفاء شوقه وتوقه للارتباط. وتستمر هذه الديناميكيات بطرق عدة، لكن الرسالة البارزة والملحوظة هي "أننا لم ننتهي بعد".

وهذا يأتي بنا إلى سؤالنا، إذا كنا لم ننتهي بعد، سواء مع الأم أو الأمومة، كيف سنكمل العملية؟ لقد رأينا ما يبدو عليه التباعد والأمومة الغائبة، وما تسببه، وما هو الاحتياج، وكيف يُنشئ أنماطاً مؤلمة للعلاقة حتى في البلوغ. فالاحتياج الذي برمجه الله فينا للأمومة الجيدة لا يذهب أدراج الرياح وحده ما لم يتم تسديده.

سنكتشف في الفصل التالي كيف يحدث هذا، وكيف سيساعدك هذا النوع من الشفاء على الارتباط بوالدتك المُتبَاعدة أو الغائبة بطريقة أكثر إشباعاً.

٣

أعادة بناء علاقتكما وتواصلكما

كانت فال على وشك التخرج من فترة علاجها. فقد عملت على مشاكل نقص الثقة والتباعد التي كانت تعاني منها في كل جلساتنا، ولها الآن فترة مع أصدقائها في مجموعة المساندة، وقد أفلحت. وأصبحت الآن قادرة على التواصل مع والارتباط بالناس دون رعب ودون انسحاب. وأصبحت قادرة على السماح لنفسها بالإحساس بالاحتياج للقرب الحميم والانتماء، وأصبحت قادرة على التجاوب بانفتاح للناس الآمنين في حياتها.

كما ازداد زواج فال عُمقاً وازدهاراً. وكانت وظيفتها مشبعة وعثرت على كنيسة أمكنها المساهمة بها بمواهبها الموسيقية. فكان هذا وقتاً جيداً في حياتها.

في الحقيقة، كانت فال وزوجها يفكران في إنجاب طفل. الأمر الذي كان غير وارد من قبل، بما أن فال كانت مُرتعبة من موضوع الأمومة. كما كانت تخاف من أن مشاكلها مع الارتباط يمكن أن تجرح طفلها. فكانت تقول: "أنا لا ارغب في جلب شخص للعالم ثم لا أكون قادرة على منحه أكثر ما يحتاجه على الإطلاق". لكن على الجانب الآخر، أثناء بدئها النمو والتغير، الجزء الذي استيقظ فيها للعلاقات استيقظ أيضاً للرغبة في أن تكون أماً وأن تربح وتعزي كما أربحت وتعزت.

في الجلسة، سألتها أنا (د.تاونسند): "وأنت تنظرين لفترة تعافيك، ما هي العوامل التي كانت أكثر أهمية بالنسبة لك؟" فكّرت فال للحظة ثم أجابت: ثلاث عوامل: العلاقة، العلاقة، العلاقة".

البدء

ناقشنا في الفصل السابق مشكلة الأم الشبح (المُتبَاعدة) والاحتياجات التي ربما لم تُسدّد من هذا النوع من الأمهات. وفي هذا الفصل سنقدم الخطوات اللازم اتخاذها لتسديد هذه الاحتياجات وإصلاح ما قد كُسِرَ في عملية الأمومة.

مشاكل الثمر في مقابل مشاكل الجذر

أول خطوة في عملية التعافي من مشاكل الأمومة هي إدراك أن العرض ليس المشكلة. فأجراس الإنذار التي وصفناها في الفصل السابق- مشاكل العلاقات، والأداء، والروحية، والعاطفية- علامات على وجود شيء ما خطأ، وأن الحياة لا تعمل بشكل جيد معك. وربما اكتشفت، على سبيل المثال، أنك مكتئب أو تصارع أكثر من الطبيعي مع علاقاتك أو في عملك.

وتفترض أن الألم والحزن الآتي من هذه الأعراض هما المشكلة الحقيقية. وبالتالي تتعامل مع الأعراض- فتأخذ أجازات أكثر، أو تمارس الرياضة أكثر، أو تغير الأصدقاء، أو تغير العمل في محاولة لتسكين وتلطيف ألمك ومعاناتك. وبينما تكون هذه التغييرات أحياناً جيدة ومفيدة لفترة، إذا كان لديك مشكلة حقيقية في السمات الشخصية بالداخل، ربما يكونون أيضاً مخدرين مؤقتين فقط لألمك. لذا نقدم نصيحة لبعض منا، حيث توجد قاعدة تغيير جيدة هي: إذا لم يفلح أسبوع أجازة في حل المشكلة، فهي أكثر من مشكلة إجهاد!"

ربما تغرى أيضاً بالذهاب لطلب استشارة متخصصة لعلاج العرض. راغباً في أن يعززك الأخصائي المعالج ويساعدك على التكيف مع مدركات الحياة حتى تستطيع استعادة إحساسك الجيد مرة أخرى. وبينما قدرة الأخصائي المعالج على مساعدتك في تقييم أنماط تفكيرك جزء مهم في العملية، إلا أنه كثيراً ما يتعامل مع الموضوع الخطأ. فالمشكلة ليست أننا لا نشعر بأننا أصحاء. إن الحقيقة هي أننا لسنا أصحاء. فشيء ما مكسور، أو غير نامي داخل قلوبنا ونفوسنا.

فدائماً ما يكون الألم علامة على وجود مشكلة أعمق، فهو يشبه لحد كبير الارتفاع في درجة الحرارة التي تُعتبر علامة على وجود التهاب. فإذا تطابقت مع الأعراض التي ذكرناها في الفصل الثاني، ربما تكون تعاني من بعض المشاكل مع الثقة والارتباط والتواصل. وما إن تبدأ تعاملك مع مشاكلك الشخصية هذه، فالأعراض المؤلمة ستقل وتضمحل بالتدريج مع الوقت، مثلما تهبط الحرارة حين نعالج الالتهاب بالمضادات الحيوية. فالألم أدى غرضه: نبهك لوجود المشكلة. إنه موضوع "ثمر" "الجذر". فقد علمنا يسوع "أَنَّهُ مَا مِنْ شَجَرَةٍ جَيِّدَةٍ تُثْمِرُ ثَمَراً رَدِيّاً وَلاَ شَجَرَةٍ رَدِيَّةٍ تُثْمِرُ ثَمَراً جَيِّداً." لذا كُنْ منتبها لألمك- فهو يقود لجذر المشكلة.

من السهل أن نعلق في روتين "حل العرض" لفترة. فالناس الذين يعانون من مشاكل في الارتباط والغياب يخجلون مبتعدين عن حلول السمات الشخصية، كثيراً بسبب الفراغ الذي يعلمون أنهم سيحتاجون لمواجهته في وقت ما.

آلكس، صديق لي يعاني من مشاكل حادة في الانفصال، شرحها بهذه الطريقة: "جزء مني يعلم أن المشكلة أعمق من المشاعر السلبية أو العناية بنفسي بطريقة أفضل. لكن في كل مرة أفكر في نفسي وماضيي. أشعر أني أسقط بعمق في حفرة سوداء لليأس، حيث لا يستطيع أحد الإمساك بي وإنقاذي. كانت مسألة سقوطي في هذه الحفرة مرعبة للغاية". لم يكن لآلكس "أم جيدة" داخله ولم يستطع اختبار هذا الجزء من نفسه وحده.

العلاقة، العلاقة، العلاقة

ستحتاج بعد أن قررت أن المشكلة أبعد من الألم المُباشر للعرض إلى السعي لسياق آمن تعمل فيه عليها. فكما اكتشفنا، أننا نستطيع تسديد الاحتياج بالارتباط والصداقة في العلاقات.

جروح عملية الأمومة، في جوهرها، جروح خاصة بالعلاقات. أي، أن العجز الحادث سببته أكثر الارتباطات أهمية في حياتنا. وكما تستطيع العلاقة كسر الشخص، تستطيع العلاقة أيضا استرداد وتجديد الشخص.

يحتمل أن يكون من الصعب الانتقال من طور الأعراض لطور العلاقة، وخصوصاً لمن عانوا من الأم المنفصلة أو الغائبة. فإذا اختبرت أمومة مُتباعدة أو غائبة في الماضي، في الغالب ستكون قد أصبحت شخصاً مستقلاً واستقلالياً. إن فكرة الذهاب لشخص طلباً للمساعدة ليس فقط مُرعباً لكنه قد يتضمن أيضاً طرح والتخلي عن تقنيات البقاء ذاتها التي أتقنتها تماماً لمساعدتك على التكيف وحفظ النظام في حياتك.

فال، التي قابلناها من قبل، كان أسلوب حياتها هو «ملكة مساعدة النفس». مدمنة معلومات، لديها كم هائل من الكتب والشرائط المكتبية في البيت عن العواطف والنجاح والعلاقات والزواج والأمور الروحية. لكن حتى مع كل هذه المعلومات المساعدة والمفيدة تحت إمرتها، استمرت الأمور على الكسر والتمزق داخلها. وحين أدركت أخيراً أنها تحتاج لشيء بجانب المعلومات بدأت تسعى للمعونة في العلاقات.

مرحبا بك في منزلك الجديد

وبمعنى حقيقي جداً، هذا الفصل يدور حول العثور على منزل جديد للجزء المفقود من نفسك. الجزء الذي لم ينهي تعليمه أبداً عن الارتباط والتواصل والثقة الذي لازال حيّاً وينتظر النمو والأمومة. من المحتمل جداً أنه انفصل عن باقي حياتك في حالة من توقف أو تعليق الإحياء، إنه في نفس الحالة الصغيرة غير الناضجة أو المجروحة التي كان عليها حين انهارت عملية الأمومة. بالرغم من إمكانية حدوث هذا من عقود سابقة، فإن هذا الجزء يظل غير ملموس ومنفصلاً حتى يُعاد ثانية للعلاقة.

إن فكرة العثور على منزل جديد فكرة قديمة. فنحن نحصل على كل ما نستطيع من العائلة الأصلية، وتعتبر محدوديتهم مثل محدوديتنا. ثم تمر هذه الأيام، ونكبر ونتحمل مسئولية حياتنا كبالغين. لكن على الجانب الآخر، حين يحين وقت سداد احتياج معين، لا يمكننا العودة لماما مطالبين إياها بإعادة عملية أمومتها لنا. فنمونا لم يعد مسئوليتها بعد، بل مسئوليتنا. والجزء الخاص

الذي لا يزال عالقاً بالماضي حيث هناك يمكن أن يشفى.

أوضح يسوع هذه الفكرة عن البيت والعائلة حين أخبروه عن أن أمه وإخوته ينتظرون للتحدث إليه. فانتهز الفرصة ليعرف العائلة الحقيقية فأجَابَهُ: «مَنْ هِيَ أُمِّي وَمَنْ هُمْ إِخْوَتِي؟" ثُمَّ مَدَّ يَدَهُ نَحْوَ تَلاَمِيذِهِ وَقَالَ: «هَا أُمِّي وَإِخْوَتِي. لأَنَّ مَنْ يَصْنَعُ مَشِيئَةَ أَبِي الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ هُوَ أَخِي وَأُخْتِي وَأُمِّي». لم يكن يعني أن العذراء مريم أم سيئة- لكنه كان يُعيد تعريف العائلة كمن لها روابط روحية وأن العلاقات أكثر من روابط الدم. بكلام آخر، ربما كانت العذراء مريم والدته البيولوجية، لكن ما جعلها بحق جزءاً من عائلته هو مشاركتها الرغبة في محبة وقبول الله والآخرين والقيام بأي شيء آخر يريد الله منها القيام به. وهذه هي العائلة.

من هي عائلتي؟

من المألوف للأفراد الذين لديهم مشاكل من جراء الأم المُتبَاعدة أو الغائبة أن يعتقدوا أنه مادام حولهم أجساد دافئة فلديهم ما يحتاجون إليه. لكن ما نوع العلاقة التي ستشفي جرح الأم الشبح؟ من السهل أن نخلط بين القُرب والحميمية. فقد قالت لي بام: "كنت أعتقد أني مرتبطة، فقد كنت أتناول الغذاء ثلاث مرات في الأسبوع مع صديقاتي. وزوجي وأنا جدولنا الاجتماعي مليء، لكنني لم أكن أعلم فقط أني من المفروض أن أتحدث مع الناس عن ما يعتمر داخلي!" أن وجود صداقات اجتماعية أمر مهم، لكن هؤلاء الصديقات لسن بالضرورة يسددن احتياجاتنا للارتباط الحميم مع الجزء المجهول فينا.

يجب أن نعثر على أناس يرغبون في الارتباط لأجل الارتباط نفسه. ويمكن أن يكونوا من دوائر عدة في الحياة: من العائلة الحالية، أو الأصدقاء المفيدين، أو مجموعات المساندة، أو الكنيسة أو المعالجين. فقد أشارت الأبحاث بأنه كلما زاد عدد العلاقات الصحية لدينا، كلما تحسنت الدلائل على شفائنا. لكن الشيء المهم هو فهم احتياجك لهؤلاء الناس ليساعدوك على تعلم كيفية الارتباط والتواصل بعمق. فالحميمية ليست وسيلة لغاية- إنها

غاية في حد ذاتها. والاعتمادية والارتباط هما الهدف.

كثيراً ما يكون لدى الناس المتباعدين أو المنفصلين مشكلة في فهم هذا. فهم يرون القُرب والصلة الحميمة كخادمة لهدف أدائي. مثلاً، يأخذون دروساً في تعلم رياضة التنس، أو الغناء في الكورس للعثور على الحميمية. لكن القُرب نتيجة فرعية لهذه الأنشطة، وليست الهدف. فحين زار يسوع الأختين، مريم ومارثا، في منزلهما، مارثا "الفاعلة"، انطلقت هنا وهناك مصلحة للمكان ومعدة للطعام، بينما مريم «المرتبطة» جلست عند قدمي يسوع وتواصلت معه وارتبطت به. فعلم يسوع مارثا الفاعلة أن أختها مريم المرتبطة تفعل الشيء الصواب:»وَلَكِنَّ الْحَاجَةَ إِلَى وَاحِدٍ. فَاخْتَارَتْ مَرْيَمُ النَّصِيبَ الصَّالِحَ الَّذِي لَنْ يُنْزَعَ مِنْهَا».

مجموعات المساندة، وعلاقات صداقة التعافي، والمعالجين الذين يتعاملون مع الاضطراب في الارتباط والقرب، والكنائس الصحية كثيراً ما يكونون أفضل مصادر ملء الجزء الفارغ فيك. فهذا تخصصهم. أسأل من حولك عمن لديهم سمعة طيبة في مساعدة من لديهم مشاكل مع مسألة الثقة.

ما الذي أبحث عنه؟

ما هو شكل نوع الأم الصحية؟ المعضدون لديهم العديد من السمات- بعض منها عام لكل الست أنواع من الأمهات والبعض منها متفرد لنوع الأم المُتبَاعدة أو الغائبة.

الجنس ليس عادة الموضوع هنا. فبعض المستشارين يقترحون وجوب عثور من لديهم مشكلة مع عملية الأمومة على سيدة لتساعدهم، ومن لديهم مشكلة مع عملية الأبوة البحث عن رجال ليساعدوهم. لكن هذا تبسيط زائد عن الحد للموضوع. فبينما يمكن أن يكون هذا اقتراحاً جيداً في بعض الحالات الخاصة، إلا أن معظمنا يحتاج ببساطة للعثور على أناس لديهم أجزاء «جيدة من الأمومة» في شخصياتهم. فيمكن أن يكون للرجال أجزاء جيدة من الأمومة (التغذية) في شخصياتهم، كما يمكن أن يكون لدى السيدات أجزاء من الأبوة (التحدي). فكما أن الله الآب مليء

بالشفقة كذلك بعض الناس نامون جيداً في الدائرتين.

الدفء والتعاطف

تحتاج للارتباط بأناس دافئين ومتعاطفين. فالمتعاطفون يمكنهم «السير في حذائك» والإحساس بمشاعرك دون إدانة أو نصيحة. فالشخص المتعاطف هو ما تحتاج إليه بل وموصوف لك. فهذا الشخص بجانبك ويرغب في مساعدتك مهما قلت أو أعلنت عن نفسك، حتى إن كان لا يوافق أو يستنكر ما يسمعه.

فالدفء والتعاطف يعملان كأساس قوي يبنى عليه الأمان والثقة المفتقدان عند البالغ الذي يعاني من مشاكل الأم المُتبَاعدة أو الغائبة. فهم يبنون جسراً، متيحين للجزء المكسور في المرء الفرصة لعبوره في وقته الخاص.

إذا كنت شخصاً متباعداً أو منفصلاً، ربما يكون من الصعب عليك العثور على الدفء والتعاطف في الآخرين لأنك تبحث بدل هذا عن النقيض. فربما تجد من الأسهل التواصل مع شخص آخر متباعد، شخص له السمات الأبوية الناقدة، أو من ممتلئ بالمعلومات، أو ربما تجد أن الكنيسة الطقسية تمنحك الإحساس بالبنية بعيداً عن المشاعر. فقد تبدو أكثر أمانا وألفة لك، لكنها لن تحل مشكلتك. إنها في الحقيقة ترحلك وتبعدك عن المشكلة.

عدم التطفل

يحتاج من يقدمون لك مناخ الأمومة بجوار كونهم دافئين ومتفهمين أن يكونوا غير متطفلين أيضاً. فالتطفل هو إقحام الشخص نفسه على شخص آخر دون دعوة. فالمتطفلون يحاولون الاقتراب قبل الأوان، حين يكونون غير مرغوب فيهم أو محتاج إليهم. وكثير ما يكون من لديهم جروح من التباعد ما يكون لديهم أم مُتباعدة أو متطفلة. فهذا النوع من الأم لم يتواصل أو يرتبط مع طفلها بل فرضت احتياجاتها وأفكارها ومشاعرها عليهم في هيئة علاقة. فكانت هذه هي طريقتها في السيطرة عليهم والتحكم فيهم. والأطفال الذين لديهم هذا النوع من الأمهات يتجاوبون بالانغلاق والابتعاد عاطفياً. كما وصفتها إحدى الصديقات لي

بالقول: كانت أمي تتحدث وكأنها على بعد ميل لدقيقة عن أي شيء أيّاً كان لا يهم. وأنا أقف أمامها، لكن في الحقيقة أنا أبعد ما يكون عنها."

يدفع التطفل الجزء المجروح لعمق أكبر في الداخل، بعيداً عن السيطرة، لكن في نفس الوقت بعيد جداً أيضاً عن الارتباط والتواصل. فالناس الشديدو الحماس والخانقون كثيراً ما يجعلون الموقف أسوأ بالنسبة للأشخاص المجروحين من التباعد ولديهم مشكلة مع الارتباط والتواصل. فمشاعر اللحاق والغمر كثيراً ما تدفع ببساطة الشخص المجروح للانغلاق أكثر.

لكن على الجانب الآخر، الشخص المساعد غير المتطفل يدعو الأجزاء المجروحة للخروج والتعبير عن نفسها دون مطاردتها وتعقبها في الداخل.فدفئها واهتمامه وصدقه يوصل للشخص المجروح ان الجزء المتباعد أو المنفصل منه مرحب به. مع منح مساحة له للبزوغ بالتدريج وبأمان. فعدم التطفل يشبه لحد كبير خيال المقاته في حقل ذرة. في البداية، تفزع الطيور وتخاف من هذا الشبح البادي، لكن حين تجده واقفاً فارداً ذراعيه دون حراك، يقتربون أكثر فأكثر، حتى يحطون بأمان على رأس خيال المقاته. فالشخص غير المتطفل يسمح بحدوث شفاء الآخر بمعدله الخاص وفي وقته الخاص.

الانجذاب نحو الاعتمادية

تحتاج علاقة الأمومة الجديدة لك بأن تكون متبادلة الاعتمادية. فالاحتياج للارتباط، والتواصل، والتعضيد، والتعزية، والراحة، والمحادثة احتياجات صحية، ومثلما يرفع الطفل يده مُطالباً بأن تحمله أمه، هذه الأجزاء المُبكرة فينا تحتاج لأن يُحتاج إليها. فالجزء المفقود فيك يحتاج لمعرفة أنه من الطبيعي وليس سيئا أن يبحث عن أحدهم ويجده بجواره عند الحاجة وفي أوقات الإحساس بالوحدة والضغط والصراع.

وهذا يختلف تماماً عن العلاقات "القائمة على الحل". والتي تميل لتحاشي الاعتمادية والارتباط. كثيراً في هذه العلاقات،

وحين تحتاج اعتمادية الشخص للبزوغ، يقوم أصدقاؤه بعمل واحد من العديد من الأشياء:

* ينسحبون في قلق "ربما ذهب هذا لأبعد مما يجب".
* يصبحون منتقدين:"توقف عن أن تكون طفلاً واكبر".
* يمنحون النصيحة:"هذه هي الطريقة التي يمكنك بها حل هذه المشاكل".

يفهم بعض الناس أن التعزية والنعمة هما وقود الحياة. وهم نوع الناس الحاضر والمعضد الذي تحتاج إليهم في عالمك.

الصدق

يجب أن يكون الأشخاص الذي يقومون بعملية الأمومة في حياتك مدققين جداً في صدقهم الشخصي. فيجب أن يكونوا قادرين على قول الصدق عن أنفسهم وعنك. وهذا حقيقي لسببين. الأول: أنه إذا كان لديك مشكلة مع الارتباط فمن المؤكد أن لديك راداراً شديد الحساسية للصدق، فليس بإمكانك أبداً الوثوق بارتباط، بالتالي أصبحت شديد الحذر واليقظة، فأنت تتشكك في الناس وستجد كل الأسباب التي تجعلك تحذف هذا الشخص وتشطبه من حياتك، فأنت تفضل عدم وجود ارتباط أو تواصل على أن يكون لك علاقة مدمرة أخرى. إن الناس الصادقين ليسوا كاملين، لكنهم عموماً من يقولون ما هم عليه. فحياتهم قائمة على العلاقات والحقيقة والمسئولية كما أنهم جديرون بالثقة.

ثانية: الصدق مهم لأنك تحتاج للمعلومات عن ومردود سير العملية. فربما تكون مُنفصلاً عن نفسك أحياناً لدرجة عدم معرفتك باحتياجاتك ورغباتك، وأنماطك الخفية ودفاعاتك. وتحتاج أمهاتك الجُدد لمواجهتك بهذه الوقائع والحقائق ومساعدتك على رؤية ما يحدث.

تشترك علاقة الأمومة الأصلية لنا وعلاقة الأمومة الجديدة في شيئين: كلاهما يتضمن العناصر غير المُشكلة، أو المتطورة، أو المجروحة في شخصياتنا. وكلاهما يتضمن محاولة سداد احتياجات معينة في العلاقة. لكن الفرق الرئيسي بينهم، على

الجانب الآخر، هو مستوى المسئولية.

حين كُنَّا صغاراً، كانت مسئوليتنا من نحو نمونا ونضوجنا ضعيفة وقليلة. لأن قدرتنا كانت محدودة جداً، كما كان لدينا القليل جداً من مسئولية تقديم الحساب على ما نقوم به. لكن درجة مسئوليتنا تزايدت تدريجياً مع مرور السنين حتى أصبحنا أنفسنا كبالغين. وهذا سبب قولنا أن طفولتنا يتم تقريرها من قبل كل من أمهاتنا وتجاوبنا معها. فالخطأ ليس أبداً خطأ ماما وحدها.

وكبالغين، تنتقل الصورة أكثر نحو مسئوليتنا نحن. فكبالغين، حين ندخل علاقات إعادة الأمومة، لا نسمح لأي شخص آخر أن يتحمل مسئولية حياتنا عنا. فهذا الجزء من عملية التربية قد انتهى بحق ويجب أن يتم الأسف عليه ويترك خلفنا. فحياتنا ملكنا الآن، ونحن فقط المسئولون عن نتائجها:"لأن الجميع يجب أن يظهروا أمام عرش دينونة المسيح، وسيُجَازي كل واحد عن كل ما فعل سواء خيرا أم شرا." وبالتالي، تحتاج الأجزاء المجروحة فيك لعلاقة الأمومة، لكن دون مسئولية الأمومة.

يغشي بعض المستشارين على هذا الفرق الهام ويجعلونه غير واضح وهم يقومون بمحاولتهم لإعادة عملية الأمومة والأبوة للناس. وإذا كنت تشك في هذا، من فضلك تحدث لشخص خبير عن درجة المسئولية الواقعة عليك كمستقبل للنصح والإرشاد.

أهداف ارتباطك وتواصلك

بالرغم من أهمية وجود النوع الصحيح من الناس في عملية الأمومة من حولك، فهذا مجرد جزء من عملية الشفاء. فدورك التجاوب مع محبتهم، والحق، والتعضيد. مثلما يتجاوب الرضع مع أمهم البيولوجية في عملية تبادلية من الأخذ والعطاء، فعليك دور لتلعبه في إصلاح أجزائك الغير مرتبطة. وها بعض من الأهداف.

قم بأربع التزامات مهمة:

* اعهد بنفسك وكل عملية إعادة الأمومة لله.
* اعهد بنفسك لمحاولة جادة لعملية النمو.
* اعهد بنفسك حرفياً للأشخاص المُنخرطين في العملية.

* اعهد بنفسك بالصدق المُطلق في هذه العلاقات.

افهم كلًّا من قيمة وحدود الالتزام. أن كلمة "اعهد" تعني "التوحيد أو الجمع بين". فأنت ملتزم بجمع شيئين معاً في نفس المكان: نفسك وعملية النمو. فمثل العَالِم الذي يخلط الكيماويات معاً ليحصل على تفاعلات، أنت تضع مكونات النمو في نفس الغرفة حتى يتمكنوا من التفاعل.

إن التعهد بهذا المعنى لا يعني أنك تقوم بعهد مدى الحياة لا يمكن تعديله أو تغييره. ولا يعني أنك تعد بأن تكون جيداً أو كاملاً بين ليلة وضحاها. إنه ببساطة يعني أنك تعد بالانخراط في العملية، وأن تعطي أكبر قدر من نفسك للعملية على قدر المُستطاع، بجانب علاقات الأمومة التي دخلتها.

كُنْ شفافاً. إذا كنت لم تتمكن من الارتباط بوالدتك، فربما لن تكون قادراً حتى على الإحساس بمشاعر الاحتياج والاعتمادية. فهي مخبأة في بئر عميق داخلك، ولا يمكن إجبارها على الخروج. بل يجب أن تبزغ من تلقاء ذاتها، بعد أن تتشجع بالأمان الآتي من علاقات الأمومة ومدفوعة من احتياجهم وجوعهم الخاص. حتى إذا كنت لا تشعر بالاحتياج، يمكنك أن تكون شفافاً مع الآخرين حول إحساسك بالخواء والنقص. فهذه حقائق واقعية يمكنك التحدث عنها، وانفتاحك سيمنحك الفرصة لاختبار مدى صدقك والإحساس بالأمان مع من يقومون بعملية الأمومة معك.

خذ المبادرة. لا تنتظر من أحد أن يقوم بملء الأجزاء المحتاجة فيك. فأنت لا تستقبل ببساطة جالون عناية فتشعر بعدها بالامتلاء. لأن عليك مسئولية. حيث يجب أن تتجاوب مع المحبة التي تحصل عليها. تذكر ما اكتشفناه في فقرة الاحتياجات في الفصل السابق- مشاعر المحبة التي نختبرها لا تأتي من الشخص الآخر. فهذه المشاعر ملكنا بحق. ونحن نمتلئ بمشاعرنا الخاصة من الدفء والعرفان بالجميل.

تذكر دون اليوم الذي التقطت هذا، فقد عزلت نفسها عن الآخرين لمدة طويلة وعلمت باحتياجها لإعادة بناء العلاقات. فعثرت على

كنيسة صحية، ومجموعة مساندة جيدة، ومشير. لكنها استمرت على القول: "لا أستطيع الإحساس بأي شيء. أعلم أن الناس يهتمون بي، لكنني لا أستطيع السماح لهم بالدخول داخلي." ثم في أحد الأيام في جلسة مشورة، بدأت تتذكر وتتحدث عن الناس في حياتها الذين بصبر منحوها أنفسهم، وقبلوها بدفء. فبدأت تشعر بالحزن وبدموع استرجعت كل سنين الخواء التي شعرت بها واختبرتها، وحينها بدأت الأمور تتجمع لدون. وشعرت بالامتنان للنعمة والمحبة التي كانت تستقبلها وسمحت لنفسها بالتجاوب معها، وبدأت في استرجاع حياتها ونشاطها والإحساس بالمشاعر والاحتياجات مرة أخرى.

أمنح العملية وقتاً. إن عملية شفائنا من مشاكل ومتاعب الأم المُتباعدة أو الغائبة لا تتم بين ليلة وضحاها. فالكثير يعتمد على زمن حدوث الجروح ومدى حدتها، لذا تحتاج للصبر مع نفسك وأنت تبدأ عملية الشفاء. فالمشاعر تأخذ وقتاً حتى تبدأ في التواصل والاتصال بها. كما أنك تحتاج للتعامل مع كثير من المخاوف والجروح والأفكار المشوهة مع من قاموا بعملية الأمومة في حياتك حتى قبل أن تسمح لاحتياجاتك بالبزوغ. تذكر أننا لا نستطيع اختيار الارتباط، بل، يمكننا اختيار عملية ينتج عنها الارتباط.

اسمح بمشاعر الاعتمادية. حين تحصل على القدر والنوع الملائم للأمومة، وحين تكون قادراً على التجاوب معها، فمشاعر الاعتمادية ستبزغ. كثيراً ما يكون هذا وقتاً مخيفاً، لأنك ربما ستشعر بالوحدة أو افتقاد شخص كان يعتني بك. وربما تصبح قلقا لاعتقادك أنك تفعل الشيء الخطأ. وربما تخاف من أن تكون قد أصبحت مركزا علي نفسك أو غير ناضج. أو ربما تخاف من أن من يقومون بدور الأم سينسحبون غاضبين أو مدينين.

أثناء تلك الأوقات، حاول تذكر أن الله خلقك لتعتمد عليه وعلى آخرين، ويريدك أن ترتبط به وتتواصل معه ومع الجنس البشري. وحين نفشل في التعبير عن احتياجاتنا، نظل جذراً وحيدة داخل نفوسنا- متباعدين ومنفصلين ومتغطرسين ومتكبرين. لكن حين نفصح ونكشف عن احتياجاتنا، نتمكن من الحصول على المعونة

والتغذية الضروريتين لبقائنا.

صلِّ واسعَ في طلب الله. إن الأشخاص الذين لا يستطيعون أو لن يقتربوا من الآخرين يكونون عادة فاعلين ومنجزين. فيبقون مشغولين ومنتجين، الأمر الذي يجعلهم بعيدين عن ملاحظة نقص المحبة داخلهم. وربما لا يسعون أو ينشدون عالم العلاقات على الإطلاق. وكثيراً ما تظهر هذه الديناميكية في علاقتهم مع الله أيضاً. لذا أثناء هذه العملية تأكد من قضائك وقتاً مع الله ومع كلمته. فهذا يدعى «الثبات» أو البقاء فيه. ويتضمن ببساطة إحضار أكبر قدر ممكن من نفسك إليه كما يتيح هو نفسه لك. «كَمَا أَحَبَّنِي الآبُ كَذلِكَ أَحْبَبْتُكُمْ أَنَا. اُثْبُتُوا فِي مَحَبَّتِي." أطلب من الله أن يساعدك على اختبار دفئه وتعاطفه معك بالكامل. فهو المحبة ذاتها، وطبيعته تلزمه بالرغبة في إقامة علاقة معك.

كُن على وعي بدفاعاتك. إذا كان لديك أم شبح، فمن المحتمل أن تكون نميت طرقاً تختبئ بها من احتياجاتك، لكنهم سيفزعون حين تكون في أضعف أحوالك. فدفاعاتك حينها ستلاعب محاولة حمايتك من مخاطر العلاقات. يمكنك استخدام علاقات الأمومة الخاصة بك ليعلموك عن دفاعاتك- لماذا، ومتى، وكيف يعملون. فدفاعاتنا مثل "البقعة السوداء" نحتاج لآرائهم حتى نصبح أكثر وعياً بكيفية استخدامنا لهم لقطع العلاقات. فيما يلي بعض الأمثلة لكيفية عمل هذا.

واحد من الدفاعات الشائعة ضد الارتباط والتواصل هي الإقلال من قيمتها. فالإقلال من قيمة احتياج معناه أن تقلل جداً إما من الاحتياج نفسه أو الشخص الذي يسدد الاحتياج. فنحن نتظاهر بتوجه "العنب الحامض" لنحمي أنفسنا من الحقيقة المؤلمة لمدى عمق احتياجانا للآخرين. وارتباطات الأمومة الخاصة بنا يمكنها أن توعينا حين نقلل من قيمة العلاقة.

واحد من أكثر الأشياء فائدة التي أراها في مجموعات العلاج تكون حين يواجه أحد الأعضاء عضواً آخر بالتقليل من القيمة. فقد يقول أحدهم شيئاً يشبه هذا: جيري، حين تقول أنك لا تفكر

فينا أو تفقدنا أثناء الأسبوع، أشعر بأني أدفع بعيداً". تحين لجيري حينها الفرصة لفحص واكتشاف إذا كان يقلل من قيمة علاقات المحبة ليتفادى أو يتحاشى احتياجه أم لا.

دفاع آخر هو الإحساس بأنك "كلي القدرة". ربما نميت إحساساً متعاظماً وضخماً بالقوة والاستقلالية لتحمي نفسك من "الطفل الصغير المحتاج" داخلك. من الممكن أن تكون شخصاً ذا أداء عالي- ربما تفعل العديد من الأشياء وتحل الكثير من المشاكل. لكن على الجانب الآخر، لديك جزء ضعيف وعاجز يحتاج لتكوين علاقة مع الآخرين. حين لا تستطيع رؤية هذا في نفسك، فمن يقومون بدور الأم سيستطيعون. كما سمعت مرة زوجاً يقول لزوجته: آن، تعجبني جداً قواك لكني أفتقد ضعفاتك".

دفاع ثالث هو التحاشي أو التفادي. فالشخص المجروح من التباعد والانفصال سيذهب بعيداً ببساطة حين تلوح الحميمية. إذا كان هذا حالك، حين تلوح فرصة الارتباط أو التواصل، فأنك تتجمد، وتعقل، وتفكر في شيء آخر، أو ببساطة تنغلق. وربما حتى حاولت البقاء بعيداً عن المواقف المحملة بالمشاعر كلها على بعض. أو حولت المحادثة لموضوع أكثر أمانا أو ببساطة مشيت خارجا من الباب.

هذه كلها أفعال من اللاوعي وتحتاج لأن ينبهك من يقومون بإعادة عملية الأمومة إلى مسألة تحاشيك هذه. دعهم يخبرونك برقة "لقد غادرت ثانية. ما الذي حدث؟" فبإمكانهم مساعدتك على اكتشاف مشاعرك المرتعبة أو احتياج ظهر على السطح يخيفك ويجعلك تغادر عقلياً وعاطفيا. فعملية الاكتشاف هذه تعيد الأمان ليدخل مرة أخرى.

تأثرت حديثاً وأنا أشاهد إعادة أمومة تحدث تلقائياً. كنت أتحدث في اجتماع مجموعتنا الأسبوعي في جنوب كاليفورنيا، وأثناء فترة الأسئلة والأجوبة، سألت سيدة عن أخذ الأدوية كمضادات للاكتئاب. فأكدت لها على أهمية مضادات الاكتئاب لكني سألتها: هل قمت في أي مرة بالعمل على اكتئابك وسط

علاقة رعاية بجانب الأدوية؟

قالت: لا، وباختصار شرحت لها أن الاضطرابات النفسية في طبيعتها علاقات.

وحين انتهيت، سألت مرة أخرى: إذاً ما رأيك في تعاطي الأدوية؟

"يوهو ...أين كانت مشاعرك حين كنت أتحدث عن العلاقات؟"

هزت رأسها بحزن: "لن يفلح". فقد تسبب يأسها في تحاشيها الكامل لجزء العلاقات في إجابتي.

على الجانب الآخر، بعد انتهاء الاجتماع، اقترب منها العديذون ليُعربوا لها عن رغبتهم في فهم مخاوفها. ودعوها للعلاقة. وبالتالي، لم تدرك السيدة فقط تحاشيها، لكن بعض الناس المهتمين تدخلوا وبدأوا عملية إعادة الأمومة على الفور.

"عمل ماما"

في الوقت الذي نتفاعل فيه مع أصدقائنا الذين يقومون بعملية إعادة الأمومة، يمكننا أيضاً القيام ببعض الإصلاحات مع أمهاتنا البيولوجية. فإذا كانت ماما لازالت على قيد الحياة ومتاحة، فنحن نرغب في شفاء هذه العلاقة بأكبر قدر ممكن تتيحه هي لنا. إليك بعض الأهداف المحددة:

الغفران. من المحتمل جداً أن والدتك اختبرت جروحها الخاصة بالأمومة. وحتى لو لم تعاني، لازلت تستطيع إطلاقها وإلغاء الدين الذي عليها لك. فالغفران يعني أن الطرف البريء يدفع: "اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَغْفِرُ نَحْنُ أَيْضاً لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا." وبالتالي نخرجها من المصيدة، فليس من الواجب أن تدفع للسنين الضائعة، والشفاء العاطفي، والمال المصروف على الشفاء. فنحن يجب أن نتحمل المسئولية لأن مشاكلنا مع الارتباط مشاكل آنية، وليست مشاكل ماما.

دعوة. تحتاج ماما للعلاقة مثلما نحتاجها كلنا. وهذه حقيقة

حتى بالرغم من أن العلاقة هي بالضبط ما لم تستطع الأم المُتباعدة/ الغائبة منحها. فبإمكانك إعادة عملية الأمومة والأبوة لها أو تحمل مسئولية ردود أفعالها، لكن يمكنك التقدم نحوها. وهذا قد يعني الشفافية في الارتباط والاقتراب منها، مُعرباً عن رغبتك في أن تكون لكما علاقة صداقة أكثر قُرباً كبالغين. وربما يكون عليك أخذ الخطوة الأولى في مواجهة بعض المشاكل السابقة أو في مشاركة الصراعات الحالية. وبالقيام بهذا، يمكنك منحها المحبة التي حصلت عليها من علاقة إعادة الأمومة.

لكن على الجانب الآخر يعتبر هذا قراراً معقداً، لأن بعض الأمهات الشبح مُدمرين جداً وسامين للغاية لدرجة أن أي محاولة في المكاشفة والشفافية قبل الأوان (أو على الأقل، في بعض الحالات) يمكنها إبطال الكثير من العمل الجاد الذي قمت به. دع الأشخاص الآمنين في حياتك يساعدونك على أخذ قرار، إذا كنت ستقترب لوالدتك أم لا ومتى.

وضع حدود. قد تصبح الأم الشبح منتقدة حين يتم التعبير عن المشاعر. وربما تنسحب وتبوز(تثني شفتيها مستاءة) حين يحاول الناس الاقتراب منها. أو ربما تتجاهل «واجباتها كجدة» ولا تتداخل مع أطفالك. لذا يجب أن تقرر ألا تكون بعد الآن طرفاً في تدميرها.

فبينما لا تستطيع تغيير والدتك، إذا كانت لا ترغب في هذا، يمكنك بالتأكيد وضع حدود على كيفية تأثيرها عليك. وربما تحتاج لإخبارها بأنك ستحد من اتصالك بها إذا أصرت على الاستمرار في سلوكيات هدامة معينة. وأخبرها بالتحديد ما هي الأشياء التي تجرحك وعائلتك وما تريد منها أن تفعله كبديل عن هذه السلوكيات. ثم امنحها فرصة للتغير. فقد يكون وضع حدود مع الأم المُتباعدة أو الغائبة صعباً، لكنه قد يوقظها من ابتلاعها من نفسها، وربما تدرك أن لسلوكياتها عواقب.

المصالحة. إذا انفتحت ماما، حاول حينها المصالحة. والتصالح معناه «الصفو بعد النفور». وهو يتضمن عدة عناصر:

* تواجه وتواجه بخصوص جروح وآلام الانفصال.
* منح الاعتذار وقبول الاعتذار.
* منح الغفران وطلب الغفران.
* التوبة وطلب التوبة.

على الجانب الآخر المصالحة ومثلها في هذا مثل الشفافية، هدف معقد ويتوقف على العديد من الأشياء، مثل مدى هشاشتك ومدى الأمان الذي يمكن أن يكون عليه التعامل مع ماما في هذا الأمر حينها. لذا لابد من أن تكون متأكدا من استعدادك وقدرتك قبل دخول هذه العملية. وتذكر، أن الهدف هنا ليس الإصلاح، أو الأخذ بالثأر، أو الحصول على أمومة فات أوانها من ماما. لكن الهدف هو تأسيس وإقامة علاقة صحية معها.

لابد من قول كلمة مهمة عن المواجهة هنا. فكلمة مواجهة تعني "أن تجابه". وهو تعبير متعلق بالعلاقات، وهدفه جلب الحقيقة والواقع للعلاقة لتعزيز وتقوية الحميمية. ليس الهدف النفور بل القرب، ولا إطلاق مخزون الألم بل الارتباط والتواصل. فمخزون الألم ينتمي لعلاقات الأمومة الجديدة الخاصة بك.

على سبيل المثال: قد تعني المواجهة التحدث عن ابتعاد والدتك وكيفية تأثيره عليك. فربما تقول شيئاً شبيهاً بهذا: "أحتاج لشرح ما كان ابتعادك العاطفي يعني بالنسبة لي، حتى يمكننا التصالح والمضي قدماً في علاقتنا الحاضرة." فما ان تشرح الجرح والخسارة، ستتمكن ماما من رؤية كيف تسببت في جرحك. ثم يصبح أمر أن تغفر لها وتمضي في حياتك من شأنك. أما إذا كانت ماما مهتمة بالتحدث أكثر عن المشكلة، يمكنك أيضاً التحدث عن مشاعرها تجاهك وكيفية تجاوبك مع أمومتها. فهذا قد يمنحها الفرصة لتغفر لك على الأوقات التي انسحبت من محاولتها للاقتراب منك. فحتى كأطفال أحياناً نقوم باختيارات مدمرة تجرح والدينا. فأيا كان، هدف المواجهة هو جلب الماضي الذي لم يصالح للعلاقة والعمل عليه وفي النهاية وضعه وتنحيته جانباً.

قبول الواقع. واحد من أهم المهام وأكثرها صعوبة في عملية نموك هو قبول واقع ما ماما عليه. فإذا كانت ماما غير مهتمة بإقامة علاقة أعمق وأكثر أمانا وترغب في بقاء الأمور على ما هي عليه أي بقاء العلاقة مُتباعدة وسطحية، عليك احترام حدودها ومواجهة الواقع.

معظم الناس لديهم رغبات قوية بأن يدفع نموهم والدتهم لأن تكون شخصاً لم تكنه أبداً. وإذا فشل هذا في الحدوث، يجب أن نحزن على الأم المثالية التي في خيالنا والتي لم تكنه أبداً وربما لن تكونه أبداً. وعلى الجانب الآخر، يمكنك فقط التخلي عن أمنيتك حين تمتلئ وترتبط وتتواصل مع من يعيدون علاقات الأمومة معك الآن. فنحن أقوياء بما يكفي لنحزن على ما فقدناه حين نكون مستعدين لاستبداله على مستوى معين.

أنا الجديد وأمي القديمة

إذا عملت على كل الأهداف السابقة، فما الذي يمكنك الرجاء فيه في علاقتك الحالية مع والدتك؟ يوجد اتجاهان يمكنك السير فيهما بناء على تجاوب والدتك معك.

ربما تكون ماما نفسها نمت عبر السنين وترغب في إقامة علاقة عاطفية حقيقية وصادقة. وقد يكون هذا وقتاً للإشباع والامتلاء العظيم لكل منكما. ويمكنكما تأسيس علاقة صداقة متبادلة يمكنكما من خلالها الاستمتاع بمعرفة أحدكما الآخر بأكثر قرب وحميمية من أول وجديد. فهي لن تكون عملية إعادة للتربية والأمومة، فعلاقاتك الجديدة لإعادة الأمومة تولت هذا الأمر. لكن يمكن لعلاقتكما أن تكون أكثر عمقا ومعنى.

إذا حدث هذا الارتباط والتواصل، من المهم أن يحافظ كل منك ومن والدتك على انفصال عائلتكما بالمعنى العاطفي والروحي. فوالدتك تحتاج لمكان للنمو والإصلاح مختلف عن مكانك. وإلا، سينتهي بكما الأمر بخلط مشاكل الصداقة الحالية بالأمومة الماضية. وكثيراً، ما يرغب الطفل البالغ المتحمس إرشاد أمه للإصلاح. يمكنك دعوتها لهذا، لكنك تحتاج للحفاظ على

انفصال "الحضانات". دع ماما تذهب لمجموعة المساندة ومشيريها الخاصين بها، واذهب أنت لمن يخصوك.

لقد رأيت هذا يفلح. فقد شاهدت أمهات ينفتحن لحياة طفلهن البالغ العاطفية ويشاركن حياتهن هن الخاصة. وينمون في احترام متبادل وتقدير أحدهم للآخر. فهم على كل حال، يتشاركون في العديد من السنين من الماضي المشترك. وحين يتم تصالح هذا، يصبح الحاضر الغني متاحاً.

لكن لنفترض أن هذه العملية ليست من أولويات أمك في الوقت الحاضر. فهذا عموما يعني عملاً أكثر للطفل البالغ. باتريشيا، صديقة مقربة لي، كانت تعمل على مشاكل الأمومة لبعض الوقت، ثم مرضت أمها المُتبَاعدة بسرطان مميت. فحين اكتشفت حالة والدتها الصحية. أرادت باتريشيا أن تستخدم ما بقي من وقت لوالدتها بأفضل طريقة. لذا، سألت والدتها إذا كانت ترغب في زيارة معالج مسيحي صديق لها لبعض الجلسات. فوافقت الأم، لأنها كانت ترغب أيضاً في "تدثير الأمور" في حياتها. وما أن ذهبت، حتى منحت الأم التصريح للمعالج بالتحدث مع باتريشيا عن نفسها، كطريقة مساعدة للوصول للثبات والاستقرار.

"كيف يمكن أن أتواصل وارتبط بها في الوقت المتبقي لها؟" كان هذا هو سؤال باتريشيا للمعالج، بعد ان رأى والدتها، لرغبتها في معرفة كيفية القيام بهذا.

فأجابها: " إن والدتك مرت بحياة صعبة وطويلة، وهي مستعدة للرحيل، وهي لا ترغب بالفعل في فتح وعاء مليء بالديدان. لقد أخبرتني أن مشاعرها لا تخصُّ أحداً غيرها، وهي على صواب في هذا."

ذهلت باتريشيا وقالت: إذا، ما الذي يمكنني عمله؟"

نظر المعالج إليها وقال: اسأليها عن الأيام الخوالي السعيدة حين كانت تعضد زوجها بالعمل في المصانع في الحرب العالمية الثانية. ودعيها تلعب مع أحفادها. واحتسوا الشاي معاً وتحدثوا عن الزهور."

حسناً، فحين ماتت ساعا كنا مرتبطين على قدر استطاعتها. وأنا ممتنة لهذا جداً.

فكيف ستتجاوب مع والدتك؟ هذا اختيارك.

٤

الأم الهشة

لم تستطع ستيفاني تحمّل مشاعر طفلتها فيكي الرضيعة. ليس لأن ستيفاني باردة ومتباعدة أو لا تهتم بطفلتها، لا على العكس تماماً، فهي لم تكن الأم غير المتواجدة لطفلتها، بل كانت دافئة وقريبة وملتزمة بأمومتها جداً. لكن المشكلة كانت في إحساسها السريع بالقهر في أي وقت تُعبِّر فيه طفلتها عن نفسها.

مثلاً، حين تصرخ فيكي في مهدها، كما يفعل كل الأطفال، تسرع والدتها لسريرها، وتلتقطها، صارخة: هل أنت على ما يرام يا حبيبتي؟ هل تتنفسين؟ يا رب، من فضلك، لا تدع طفلتي تموت!"

وتنادي على زوجها "يا جيم، فيكي تبكي وأنا لا أعلم ماذا حدث لها!". فيحضر حينها والد فيكي للحجرة، ويحمل الطفلة فيدرك أنها مبتلة فيغير لها.

كرضيعة، قد تثور فيكي للحصول على غفوتها أو عدم قدرتها على الإمساك بلعبة أبعد من متناول يدها. وقد يتحول لون وجهها للحمرة الشديدة مثل البنجر، وقد تصرخ، وقد ترفع قبضتيها لأعلى. وحين يحدث أي من هذا تصبح ستيفاني شديدة القلق، وتبتعد عن فيكي، وتقول أشياء مثل: "من فضلك لا تصرخي. فهذا يجرح أذناي ماما ويحزنها." وأحياناً تضع يديها على أذنيها لتسد أذنيها عن سماع صراخ ابنتها. وتترك فيكي حينها وحدها للتعامل مع غضبها الغير متحكم فيه بنفسها.

حين أصبحت فيكي أكبر قليلاً، كانت تذهب لوالدتها طلبا للتعزية والراحة، من كابوس مخيف مثلاً أو ببساطة من الإحساس بالوحدة، وتأتي لماما لتحملها وتطمئنها، لكن قبل أن تتمكن

الصغيرة من الانتهاء من إخبار والدتها بما تريد، تكون ستيفاني قد سحبتها، ودفعت برأس ابنتها بقوة إلى صدرها، وبدأت في هزهزتها متمتمة لابنتها التي قاربت على الاختناق: "أنا هنا، يمكنك الابتسام الآن، توقفي عن حزنك يا حبيبتي".

فيكي البالغة، والتي أصبحت الآن أمًّا لثلاثة أطفال، جاءت لرؤيتي (د. تاونسند) بخصوص قلقها المضطرب، وقالت لي في أحد الأيام: "أنا لم أحصل على أمومة حقه- لقد أخمدت وخنقت".

الاختناق، على الجانب الآخر، لم يصف تجاوب ستيفاني لثورات غضب فيكي عليها. لكن العكس تماماً حدث. فستيفاني تنهار، وتبدو مدمرة بسبب إحباط ابنتها. فتذكر فيكي أحد المرات بشكل خاص، حين كانت في المدرسة ولم تسمح لها ستيفاني بالذهاب للسينما مع صديقاتها. وبأسلوب طفولي طبيعي. حاولت فيكي أسلوب "لكن، لماذا لا" الروتيني المنتحب مع والدتها لفترة، وحين لم يفلح، انفجرت الفتاة ببساطة في والدتها.

صارخة: أنت لا تدعيني أذهب لأي مكان أبداً. وكل أصحابي سيكونون هناك، وأنت لا تسمحين لي بالاستمتاع والمرح. أنا أكرهك! " فوقفت الأم والابنة حينها في صمت رهيب بدا وكأنه أبد. ثم ومثلما يحدث عند انهيار مبنى بالتصوير البطيء في فيلم، تحول لون وجه أمها ببطء للشحوب الشديد وبدت وكأنها تتهاوى.

وبكت بتشنج قائلة: "ابنتي أنا" وهي تنهار على كرسي المطبخ. "بعد كل الحب الذي منحته لك. لن تعلمي أبداً مدى عمق جرحك لأمك". قالت هذا بين لهثها. مما جعل فيكي تشعر حينها أنها تزحف تحت صخرة. وأصبح لديها يقين من أنها دمرت الإنسانة التي ضحت بحياتها الخاصة لأجلها.

فيكي في أيامنا هذه

كانت فيكي مثل والدتها مهتمة ومعتنية وحنونة. كان لها أصدقاء جيدون ووظيفة تحبها. ومع هذا، ومثلها في هذا مثل والدتها،

كانت تتحاشى المشاعر القوية أو السلبية. فحينما تشعر بالوحدة أو الحزن، كانت تنسحب من الآخرين حتى تذهب عنها هذه المشاعر. وحين كانت تجرح أو تغضب، كانت تعمل بأكثر قوة في عملها. فكان هذا يساعدها على منع مخاوفها من "الخروج عن السيطرة".

في نفس الوقت، كانت فيكي من نوع الأشخاص "المغناطيس الذي يجذب من لديهم مشاكل". فقد وجدت أن من السهل عليها الإنصات لألم الآخرين، وطمأنتهم، وتضميد جراحهم. في الحقيقة، أصبح هذا مشكلة في حد ذاته. فمع مرور الوقت، وجدت نفسها في الطرف المعطي للعصا. فقد كانت تستنزف نفسها في مساعدة الآخرين، ثم تفترض أنه لا يوجد أحد يهتم بمشاعرها. ومع هذا وفي نفس الوقت، لم تكن ترغب في أن تُحمِّل الآخرين وتتعبهم بمشاعرها. فقد كانت خائفة من قهرهم وأن تُقهر هي نفسها.

كانت فيكي تؤمن بأن مشاعرها القوية سيئة ومدمرة. وبالفعل، مع مرور السنين لم تسمح لنفسها بالإحساس بها كثيراً جداً. لكن في أوقات الحزن، أو الخسارة، أو الألم، أو الضغط، كانت تظهر على السطح، ثم تشعر حينها أنها كانت تجرح آخرين، أو أنها أنانية، أو تدفع الناس بعيداً عنها.

وحين ظهرت مشكلة اضطراب قلقها، أدركت فيكي أنها مشاعر لا تستطيع تحاشيها، لذا اتصلت حينها بمكتبي.

ما هي المشكلة؟

إذا شعرت بالتطابق مع مشاكل الأم المُتبَاعدة أو المنفصلة من الفصل السابق، ربما تقول: "حسناً، ليس وضع فيكي شديد السوء- فعلى الأقل أمها تعرف اسمها". ربما يكون صحيحاً أن نوع الأمومة هذا ليس لديه مشاكل في الانفصال والابتعاد لكن والدة فيكي لديها نوع آخر من المشاكل، مُتعِب بنفس قدر النوع السابق من الأم. فقد كانت هشة كعروس خزفية هشة وسريعة الكسر، فكثيراً ما تكون الأم الهشة غير قادرة على التعامل مع

مواقف الحياة الصعبة وغير السارة. فلدى هذه الأم صعوبة في وضع حدود والسيطرة على نفسها ومناخها. كما أنها غير معدة للتعامل مع عالم البالغين، خصوصاً الجزء الخاص بالأمومة في حياتها. وهذا يترجم حينها من خلال أسلوبها في الأمومة: فهي تقهر من مشاكل طفلها كما تقهر من مشاكلها الخاصة.

يصبح هذا حقيقياً بشكل خاص حين يُعبِّر الطفل عن مشاعر قوية. فبالرغم من محبتها لطفلها، إلا أن الأم الهشة تُقهر بسرعة من صراخه وذعره وغضبه وحزنه ومخاوفه. وقوة هذه المشاعر ترعبها، وتشعر بعدم القدرة على التعامل معهم. وبالتالي، تتعامل معهم بالعديد من الطرق المختلفة.

تضخيم الأمور وتحويلها لنكبة. قد تضخم الأم الهشة مشاعر طفلها وتعتبرها نكبة أو مصيبة. فستيفاني تقرأ خطراً مضاعفاً في دموع فيكي أو صراخها مما هي عليه فعلاً، وبالتالي تبالغ بشدة في ردود فعلها. فحفاضة مبتلة تصبح طارئاً مُهدداً للحياة.

الانسحاب. حين يكون الطفل هادئاً وفي سلام، تكون الأم الهشة أيضاً هادئة وفي سلام. لكن حين يقلق الطفل أو يُصاب بالذعر، فكثيراً ما تنسحب هذه الأم عاطفياً. فعلى الطفل أن يهدئ نفسه بطريقة ما قبل أن تتمكن الأم من إعادة العلاقة لمسارها الطبيعي.

التطابق المبالغ فيه. تعيش الأم الهشة في عالمها العاطفي المؤلم، وتقرأ كل شيء من خلال هذه العدسات. فحين يكون طفلها مكروباً، تشعر بكل مشاعر الخوف والحيرة الخاصة بها في مشاعر طفلها. وتبدأ نفسها الخارجة عن السيطرة في البزوغ، وهذا يرعبها.

الارتداد. كثيراً ما ستعود الأم الهشة، في المدرك، لتصبح طفلة هي نفسها حين يكون طفلها غير سعيد. وفي الوقت الذي يجب أن تكون فيها بجوار طفلها تؤازره تكون هي متهاوية ومنهارة وتبحث عن التعضيد والتهدئة من الطفل.

الإخماد والحوم حول. فالأم الهشة تبالغ في التعويض عن

مشاعر طفلتها وتتطفل على عالمها الداخلي. أو تحوم حولها، راجية حمايتها من الأذى. وكثيراً ما ينتج عن محاولتها لإطفاء عود ثقاب مُشتعل بمطفئ حريق عن انسحاب طفلها أكثر وأكثر داخل نفسه.

الإخجال. أحياناً تلوم الأم الهشة طفلتها على إحساسها بمشاعر سلبية قوية. ولا تستطيع رؤية أن المشكلة ليست في بكاء طفلتها لكن في تجاوبها مع وإحساسها بالمسئولية من نحو ألم ابنتها. وربما تقول شيئاً مثل هذا: "إذا كنت تحبين ماما، ستتوقفين عن البكاء."

التجاوب بغضب. لن تتردد الكثير من الأمهات الهشات في معاقبة أبنائهن على أن لهم مشاعر "خاطئة". فحين يشتكي الطفل كثيراً، أو يكون صعباً بشدة، أو ملتصقاً بها بشدة، أو شديد الغضب، فكثيراً ما تعيد الأم الهشة قذفه بالسياط في محاولة لقطع أو اعتراض مشاعره. ويكون تجاوبها "توقف عن البكاء، وإلا سأمنحك شيئاً يستحق البكاء بحق." لعدم استطاعتها التعامل مع مشاعر طفلها.

احتياجنا للاحتواء

إن أول احتياج بشري لنا هو القيام بالارتباط أو الاتصال بالأم، والثاني هو الاحتواء. إن الاحتواء عملية أمومة فيها تقوم الأم حرفيا بالتعهد وصيانة مشاعر الطفل حتى يستطيع التعامل معها بنفسه فيما بعد. ويستطيع الاحتواء مساعدة الطفل على ترويض وإنضاج مشاعره "الهائجة والمضغوطة" مثل أي أجزاء غير ناضجة أخرى في نفسه. دعونا ننظر لاحتياج الطفل للاحتواء في كلا الدائرتين.

المشاعر. مشاعر الطفل فجة وقوية وغير متوقعة. فربما يكون الطفل مُحباً وقريباً في لحظة وبدموع أو يصرخ بقوة في اللحظة التالية. وهذه المشاعر نادراً ما يُعبِّر عنها بشكل معتدل. على سبيل المثال، فالطفلة

* لا تشعر ببساطة بالقلق، بل تُصاب بالذعر.
* لا تشعر ببساطة بالوحدة، بل تلتصق باتكالية على حياة عزيز.

* لا تشعر ببساطة بالتوتر، لكنها تشعر بالسخط والحنق.
* لا تصبح ببساطة حزينة، لكنها تصاب باكتئاب عميق.

لكن عن ماذا هذه المشاعر؟ لقد وضع الله المشاعر في كياننا لسبب: أنها إشارة. تشبه كثيراً البارومتر الذي يقيس درجة الضغط المناخي، فالمشاعر تعمل كمقياس يخبرنا عن حالة نفوسنا. مثلاً، من الممكن أن يخبرنا الغضب عن أننا في خطر ونحتاج للتصرف. والقلق قد يخبرنا أن الخطر أكبر منا وأننا نحتاج للانسحاب. والحزن يجعلنا على وعي بأننا فقدنا شيئاً له قيمة عندنا وأننا نحتاج لاسترجاع شيء أو شخص.

فبدون دخول لمشاعرنا، نفتقد لمعلومات حيوية ويمكننا الوقوع في مشاكل خطيرة. فلوحة أجهزة القياس الخاصة بنا لا تعمل. تخيل الطيران في طائرة فقدت أجهزتها الكهربائية قدرتها على العمل. فلم يعد للطيار القدرة على معرفة أي شيء عن ارتفاعه أو سرعته أو اتجاهه أو العوائق التي تقع أمامه او قد تواجهه. فالأشخاص المنفصلون عن مشاعرهم سيدخلون في علاقات مدمرة دون إحساس بديهي بوجود شيء ما خطأ. وينتهي بهم الأمر بالجرح والأذى في الحب أو العمل لأنهم لم يروا أبداً المشكلة وهي تاتي.

لقد وضع الله المشاعر فينا منذ الولادة. فالرضع يدخلون العالم بثروة من المشاعر- فهم يصرخون في هلع ورعب، معترضين، وساخطين، وحين يكونون في احتياج. وهذه المشاعر تعمل كإشارة للأم أكثر من الطفل في البداية. فهم يخبرون الأم بأن رضيعها يحتاج للطعام أو للراحة أو التعزية أو التغيير.

وكما أن جسد الرضيع وعقله غض وغير ناضج كذلك طبيعته العاطفية أيضاً. فهو يولد باتجاهين عاطفيين أساسيين: المحبة والكره. فهو إما أن يحب ويعشق الطريقة التي يعامل بها، أو لا يستطيع تحمل وضعه. فليس للرضيع حل وسط أو منطقة رمادية.

فخلال السنوات الأولى، تتمركز مشاعر الطفل حول شخص واحد: الأم. فعالم الطفل كله مغلف في أمه، كمصدر لحياته،

وغذائه وأمانه. فالكثير على المحك. فالطفل إما أن يحب أو يكره أمه بانفعال يفوق كل كلام. وأثناء نموه، يبدأ في الإحساس بقوة بأشياء خارج أمه- أناس آخرين، وفشل في المدرسة، وخلافات مع الأصدقاء. وربما لن تصبح أمه موضوع هذه المشاعر، لكنها، أكثر من أي شخص آخر، المتلقية لها.

وهذا هو المكان الذي يأتي فيه الاحتواء. فهذه المشاعر البدائية الشديدة مخيفة للطفل مثلما هي مخيفة لأمه. فهي خارجة عن السيطرة، وتزداد قوتها لدرجة أن الطفل يخاف من أن يجر هو أو أمه منها أو يدمرون بها. فالطفل ليس فقط لديه مشاعر، لكنه لحد بعيد، كتلة من المشاعر.

وهدف الأمومة هنا هو مساعدة الطفل على إنضاج هذه المشاعر عن طريق معرفة كيفية التعامل معهم. بكلام آخر، تتعامل الأم مع ما لا يستطيع الطفل التعامل معه. وهذا هو ماهية الاحتواء. فهي تمتص وتبقي على المشاعر التي لا يستطيع الطفل تحملها. ثم، بالتدريج تعيد تغذيتها للطفل بطريقة يستطيع هضمها بها دون أن يُقهر بها. وبهذه الطريقة، تستطيع حينها إعداد الطفل لتحمل مسئولية مشاعره حين ينضج بشكل كافٍ.

أجزاء من النفس. ليس لدى الأطفال مشاعر غير ناضجة فقط لكن توجد لديهم أجزاء غير ناضجة من شخصياتهم تحتاج لاحتواء. فالاحتواء يساعد هذه الأجزاء على النمو والتطور حتى تتمكن من الأداء كبالغين. وإليك بعض الأمثلة:

* الأجزاء المحتاجة: القدرة على السعي نحو علاقات للحب والرعاية.
* الأجزاء الضعيفة: حقيقة أن الشخص غير كامل ولا يستطيع العيش بمفرده.
* الأجزاء المستقلة: العنصر الذي يناضل لأخذ المبادرة وأن يصبح مستقلاً ومسئولاً عن نفسه.

فساعة يد مصنوعة جيداً بها عقارب وتروس ومدرجة معشقين بلطف جيداً لينتجوا ساعة صالحة للاستعمال ومستقلة. وبنفس

الطريقة، صنع الله كل أجزائنا للعمل جيداً معاً وأنت تنضج وتتعلم المحبة والعمل بقصد وتأثير في الحياة، فأنت قد امتزت عَجباً.

يوجد لدى الأطفال كل هذه الأجزاء، لكنها ليست متكاملة. فهم لا يعملون معاً مع بعضهم البعض. على سبيل المثال: قد يشعر الطفل باعتماده الكامل على خدمات أمه في لحظة، لكن بعدها بثانيتين يرغب في الجري مليون ميل بعيداً عنها، عبر ممرات المحل وخارج أبوابه. وفي اللحظة التالية لهذا، يعود مذعوراً لأمه.

وهذا هو المكان الذي تأتي فيه الأمومة. فالأم تفهم هذه الأجزاء البدائية ويمكنها مساعدة الطفل على النمو حتى يستطيع/تستطيع جعل كل هذه الأجزاء تعمل معاً دون خلاف أو صدام.

خصائص الاحتواء

سواء كنا نتحدث عن المشاعر أو أجزاء من الشخص نفسه، فالاحتواء هو هدف الأم في مساعدة طفلها على النضوج. فيما يلي بعضاً من طرق احتواء الأم لأبنائها.

الطمأنة. هل عمرك رأيت أمًّا تلتقط ابنها المذعور وبرفق ترتب وتطبطب على ظهره ذهاباً وإياباً بينما تتمتم بكلمات ناعمة مطمئنة له؟ والطفل المرعوب يقل بكاؤه وصراخه بالتدريج ويعود تنفسه لطبيعته. ويسترخي الجسد الصغير من حالته الهائجة وينثني داخل جسد أمه. والطفل أحياناً حينها إما أن ينام أو ينزلق من بين يدي أمه ويعود مُسرعاً للعبه مرة أخرى. هذه هي الطمأنة.

تتضمن الطمأنة تبادلاً بين الأم والطفل. فالطفل مجروح أو خائف أو وحيد ومليء بالمشاعر المتألمة. ويشعر أيضاً بالوحدة الشديدة مع هذه المشاعر وبأنها أكبر منه بكثير. وحين تأخذه الأم بين ذراعيها وتهدهده، فإنها تمتص مشاعره الخائفة. حيث يجد الطفل مكاناً يضع فيه هذه المشاعر، ومع شخص لا يخاف منه. فالأم تبدل هذه المشاعر بالهدوء والسكينة والمحبة. وكأن الطفل دفن بعض المخلفات السامة في ماما وحصل على غذاء صحي وجيد في مقابل هذا.

إن الله هو المطمئن الأعظم. وهو يتوق لتعزية وتهدئة ذعرنا

ومخاوفنا. «يَا أُورُشَلِيمُ يا أُورُشليمُ يَا قَاتِلَةَ الأَنْبِيَاءِ وَرَاجِمَةَ الْمُرْسَلِينَ إِلَيْهَا كَمْ مَرَّةٍ أَرَدْتُ أَنْ أَجْمَعَ أَوْلاَدَكِ كَمَا تَجْمَعُ الدَّجَاجَةُ فِرَاخَهَا تَحْتَ جَنَاحَيْهَا وَلَمْ تُرِيدُوا". فطمأنة الأمهات غنية في هذا الجزء الأعظم في غناه من شخصية الله.

التأييد. مرت زوجتي بيوم عصيب حديثاً، مليء بالخلافات والضغوط. وأثناء إخبارها لي عنه، أنا (د.تاونسند) قدمت لها اقتراحات ومنحتها نصائح عن أفضل طريقة للتصرف والتعامل مع هذه المشاكل. فأخيراً، من غيظها لعدم تفهمي للموقف، قالت: أنا لا أحتاج لإجابات، أنا محتاجة لمن يسمعني". فأدركت أخيراً ما تريد، فصمت، وأنصت.

حين تخرج مشاعرنا عن السيطرة، نحتاج لمن يؤيدها أو يصدق عليها، أي، نحتاج لمن يختبرها معنا كحقيقيين ومؤلمين ومخيفين. وهذا هو التعاطف- السير في حذاء الآخر العاطفي. فحين نؤيد، فإننا نؤكد على "أنك لا تتصنع هذا للفت الانتباه – فهذه المشاعر صعبة". فإذا شعر الطفل بأن لا أحد يتفهم مشاعره، حينها يترك وحده تماماً مع أسوأ كوابيسه. فتأييد المشاعر أو التصديق عليها هو جعلها سوية.

من السهل ارتكاب خطأ قمت به أنا وهو عدم تأييد المشاعر. ونحن نفعل هذا بطريقتين. نقلل منهم ("أنت لست فعلياً متضايقاً من شيء تافه مثل خبط تيمي لك، هل أنت؟") أو إنكارهم ("توقف فقط عن التفكير فيه، وستصبح الأمور على ما يرام") وحينها يستقبل الجزء المحتاج أكثر ما يحتاج من الطفل أقل ما يمكن.

إن تأييد المشاعر لا يعني الموافقة على محتواها. على سبيل المثال: ليس عليك تعضيد رغبة الطفل في إبعاد تيمي لكوكب آخر". لكن يمكنك ببساطة تفهم مشاعره.

التشكيل. توجد طريقة أخرى لاحتواء مشاعرنا وهي تشكيلها. تستطيع الأم مساعدة طفلتها على وضع مشاعرها في المنظور الصحيح. فمشاعر الطفلة قد تخبرها بأن العالم ينهار عليها وأن

كل شيء قد ضاع. فهذا ما تفعله المشاعر الصغيرة بطريقتها التي هي "كل أو لا شيء". لكن في الحقيقة ربما تكون الطفلة قد فقدت عروستها المفضلة. وتحتاج للمساعدة لوضع ورؤية الصورة الكبيرة ككل معاً.

تستطيع الأم مساعدة طفلتها عن طريق التحدث عن المشاعر كمشاعر. كما يمكنها مساعدة طفلتها بأن تريها أن المشاعر شيء لدينا ونملكه، لكننا لسنا مشاعر. وحين تتمكن الأم من منح طفلتها مفردات لغوية عاطفية يعتبر هذا أمرا مساعدا بشكل هائل، مثل، "يبدو وكأنك خائفة" (أو غاضبة أو حزينة). فهذا يصنع العديد من الأشياء للطفلة، فقد أصبح لديها الآن كلمات تعبر بها عما يدور داخلها من مشاعر عميقة غامضة، والذي بالتالي، يمنحها القليل من السيطرة عليها، فهي تستطيع الآن مناقشاتها.

ليس هذا فقط، فمنح الطفلة لغة عاطفية يساعدها على تنمية شخصية دقيقة الملاحظة: تستطيع الفصل بين نفسها ومشاعرها والرجوع للخلف والنظر لنفسها. وهذا يمنح بعض المسافة والأمان، اللذين يساعدان على تهدئة المشاعر. فالطفلة التي تتعلم أنها أحياناً تغضب وأحياناً حزينة وفي معظم الأوقات يوجد سبب وجيه لهذا، فإنها تشعر بتشويش أقل.

تعتبر كيفية تعامل الأم مع مشاعرها أمراً حيوياً هنا. فإذا كانت محبطة و"أصبحت" إحباطها، فالطفلة ستتعلم الابتعاد. وتميل لأن تكون مشاعرها أيضاً. وإذا ماما فشلت في تحمل مسئولية مشاعرها وبدل هذا اعتبرت سوزي مشكلتها. فسوزي ستصبح مشوشة ومرتبكة. فالأم التي تستطيع قول: أنا لدي مشاعر غضب الآن يا سوزي لكنها مشاعري، وليست خطاك." تساعد طفلتها على احتواء مشاعرها الخاصة.

يتضمن التشكيل أيضاً القيام بالتصرف. فالطفل يحتاج لتعلم أن المشاعر ما هي إلا عرض لمشكلة، فحين نركز على المشكلة، فالشعور سيذهب. فتستطيع الأم تعليم طفلها أن المشاعر ليست عدواً بل صديق من خلال مساعدتها للطفل على وضع حدود،

ومواجهة العمل الخاطئ في الآخرين، ومعرفة متى يخرج من الخطر.

أخذت ابنيّ "ركي" (حينها ست سنوات) و"بني" (حينها أربع سنوات) لفيلم مغامرات للأطفال. تصرفات متمركزة على الأطفال وعراكهم والأشرار يلوحون عبر شاشة كبيرة. ركي استمتع جداً، كان يضحك ويصرخ ويمتع نفسه جيداً. لكن على الجانب الآخر، أخطأت في حكمي من نحو قدرة "بني" على التفريق بين الحقيقة والخيال.

فقد أصبح هادئاً في كرسيه، ثم استدار نحوي وقال: بابا، أود أن أعود للمنزل". استطعت رؤية خوفه، لذا قمنا استعداداً للرحيل، ثم تذكرت طاولة سيوف الأطفال البلاستيكية اللعبة التي للبيع ورأيتها عند دخولنا القاعة. وكآخر ملاذ، ابتعت لكل من الولدين سيفاً وأخبرتهما بقتال الأشرار به.

وعدت بأبنائي لمقاعدهما وراقبت بذهول عودة "بني" بحيوية شديدة لكرسيه. فقد كان يلوح بسيفه، ويصرخ ويضحك، في كل مرة يظهر شرير على الشاشة.

وسألت: هل أنتما مستعدان للعودة للمنزل؟. لمجرد استنباط الموقف. فصرخ الولدان معلنين اعتراضهما، فجلست ممتنا ومشاهداً لباقي المعركة.

استطاع "بني" عمل شيء حيال خوفه من الأشرار ولم يعد يشعر بأنه قابل للانجراح منهم أو عاجز. فالتشكيل يساعد الأطفال على رؤية أن المشاعر علامة على الاحتياج للقيام ببعض الأشياء لمعالجة الموقف.

المواجهة. حتى إذا كان الطفل مشكلاً جيداً، فإن مشاعره تستطيع أخذ مأخذها منه، ربما بسبب سنه أو ربما لمقاومته لبعض الحقائق التي لا تعجبه. فما يحتاجه حينها هو المواجهة. فالمواجهة بهذا المعنى تساعد الطفل على مواجهة مشاعره الخارجة عن السيطرة، فهي تحقن مشاعره بالواقع.

على سبيل المثال: الصغير تاكر يمشي في الشارع مع والدته.

وسيارة تمر مسرعة بجوارهما فيتطاير الوحل ويغطي قميصه الجديد. فيبكي تاكر ويصرخ. ويرتعش بطريقة مشروعة، ويتضايق ويحزن بسبب ما حدث. فتلتقطه ماما وترفعه وتنظف له ملابسه ووجهه وتطمئنه، لكن صراخ تاكر يستمر. قد تحتاج ماما حينها لقول: "تاكر! تاكر! توقف عن هذا، إن كل شيء على ما يرام!" فيهز تاكر رأسه، وينظر لماما، ويبطئ من صراخه حتى يتنشق، ويصبح تحت السيطرة أكثر. فالمواجهة ساعدت على تكميل المشاعر والواقع وابعدت المشاعر ووضعتها في مكانها المناسب- كعرض لمشكلة يمكن حلها.

التفكير. كما قلنا في فصل سابق، المشاعر عملية أولى والتفكير عملية ثانوية. ونحن ننضج، نحتاج للمساعدة على فهم مشاعرنا وكيفية التفكير فيها. فالتفكير في المشاعر يمكن أن يعدلها ويهدئها.

يحتاج الأطفال لمعرفة، على سبيل المثال، أن المشاعر لن تبقى للأبد.. فإحساس الطفل الصغير بالوحدة بدون ماما تبدو وكأنها ستبقى للأبد. ففي غياب الأفكار، تبدو المشاعر سرمدية. فلا حدود للحزن والخوف. فاحتواء الأم يساعد الطفل على فهم الطبيعة المؤقتة للمشاعر وأنه، مع العناصر الملائمة (الطمأنة، والوقت، وحل المشكلة، وغيرها)، ستهدأ العاصفة الداخلية.

تستطيع ماما مساعدة الطفل على فهم شيء آخر وهو أن المشاعر قد لا تعني ما يعتقد أنها تعنيه. فقد يعتقد الطفل أن ماما شخص بشع لأنها لم تسمح له بأكل الآيس كريم. الآن، إذا ماما وعدت به ثم منعته متعمدة سيكون هذا وضاعة منها، وربما تكون الشخص الشديد البشاعة الذي يعتقد أنها عليه. لكن إذا كانت ماما ببساطة مهتمة بإفساد شهيته للطعام، فالمشاعر التي قادته للاعتقاد بأنها بشعة ليست صحيحة. فالطفل يحتاج لتعلم أن غضبه الشديد نابع من إحساسه بخيبة الأمل لعدم حصوله على الآيس كريم حين أراده. حينها، سيساعده تفكيره على استخدام مشاعره كإشارة لاكتشاف موقفه وليست كقاعدة للحق. فيستطيع حينها النظر لخيبة أمله، وتوقعاته، ورغباته والتعامل معها.

إن الأم الهشة تفشل في عملية التفكير. فالأم المشلولة بسبب مشاعر ابنها كثيراً ما تكون غير قادرة على التفكير فيما يدور بشكل حقيقي وصحيح. فليس لديها القدرة على النظر للواقع بطريقة موضوعية وهي وطفلها من المحتمل أن يشتبكا في لولب من الخوف الجهنمي والعاطفية التي لا تنتهي.

يحتاج الطفل لإدخال كل أنواع الحقائق للبقاء والفلاح: مشاعر ماما وأفكارها ومشاعره وأفكاره.

نتائج الأمومة الهشة

إذا كنت تعتقد أن لديك أمًّا هشة، أدرس العلامات والأعراض التالية واكتشف إذا كانوا يناسبونك أم لا.

مشاكل في العلاقات

يجري من يأتون من عملية أمومة هشة لمشاكل حتمية في علاقاتهم الهامة. فهم ينمون أسلوباً في الارتباط والعلاقات يطلق النار عليهم: يدفعون بالتقارب والارتباط الذي يحتاجونه بعيداً.

رعاية الآخرين

هل تقفز لمساعدة وإنقاذ الأصدقاء الذين لديهم مشاكل؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أن تكون بهذا تحاول تثبيط وتهدئة قلقك الشخصي وإحساسك بالضعف، لأن هذه الرعاية الأبوية لأصدقائك تمنحك إحساساً بالسيطرة على مشاعرك الغير متحكم فيها أو غير المطيعة. فهذا الدور يشتتك ويأخذك بعيداً عن ألم مشاعرك الملتاعة والقوية والمخيفة. فرعاية الآخرين تساعد على التقليل من إحساسك بالعزلة وتمنحك الإحساس بأنك على الأقل ترتبط أو تتواصل مع أحد. وتكمن المشكلة في أنه عادة ما ينتهي الأمر بمقدمي الرعاية بإعطاء الكثير واستقبال القليل جداً من المحبة التي يحتاجونها بحق.

العدوانية

ربما تكون قد تعلمت التعامل مع المشاعر بإدانة عالم المشاعر ككل. وهذا يتضمن مشاعرك ومشاعر كل شخص آخر. فربما

تكون منتقداً لمن يظهرون مشاعرهم، وتراهم كضعاف وغير مسئولين. وحين يأتي الآخرون إليك بمشكلة، ربما تميل لأخبارهم بوجوب تجميع أنفسهم معاً أو التوقف عن النواح. لكن العكس هو المطلوب، ليس فقط للآخرين لكن أيضاً لنفسك: " حَتَّى تَكُونُوا - بِالْعَكْسِ - تُسَامِحُونَهُ بِالْحَرِيِّ وَتُعَزُّونَهُ، لِئَلاَّ يُبْتَلَعَ مِثْلُ هَذَا مِنَ الْحُزْنِ الْمُفْرِطِ."

الانسحاب

ربما كمستقبل لأمومة هشة تنسحب داخل نفسك ببساطة حين تشعر بالغضب أو الخوف أو الحزن أو حين تشعرها في الآخرين. فمشاعرك قد تغرقك، ومثل صمام الأمان في الكثير من الماكينات، تنسحب وتبتعد بعيداً إما جسدياً أو عاطفياً أو كلاهما. فقد كان هذا أسلوبَ لورا. فالأمور تسير على ما يرام بينها وبين زوجها راندي حين لا تكون هناك مشاكل، لكن حين تغضب منه أو العكس، تنسحب بعيداً عنه. فقد كانت تخاف من الانفجار فيه وبالتالي تفقده. لكن راندي كان يشعر بأنه قد فقدها بالفعل. فقد كان يريد زوجة تثبت في مواجهة الصعاب وكان مثبطاً لانسحابها وانفصالها عنه.

مشاكل في الأداء

عقبات خفية للنجاح المهني

كانت مارجريت، سيدة شديدة الذكاء والثقافة، تحلم دائماً بمكانة عالية في عالم الأعمال. وبينما كانت تملك كل قدرات قيادة شركة، إلا أنها لم تكن حين كانت في الخامسة والثلاثين قد وصلت للمرتبة المتوسط في الإدارة. وكانت تقول: إنه الضغط، حين أحتاج لاتخاذ قرار على مستوى واسع، أشعر بالشلل الداخلي. فأتحاشاه على قدر المستطاع ثم ينتهي بي الأمر باتخاذ قرار مندفع غير مدروس يكون خطأ عادة.

كانت مرجريت مرتعبة من المواقف الضاغطة في العمل، وكانت تعتقد أن الضغط هو المشكلة، لكن في الحقيقة تجاوبها أو رد فعلها للضغط هو المشكلة. فالعمل يعرف بالضغط، ويتضمن

أداءنا، وكفاءتنا، واستعدادنا للقيام بالمخاطرة. فإذا لم نقم بأداء المهام الموكلة إلينا، فالكثير يكون في المحك، الترقيات والعلاوات والمكافآت وربما رزقنا نفسه. وهذا النوع من الضغط يخرج مشاعر قوية من داخلنا مثل القلق والغضب والحزن برسائلهم المنبئة بالكوارث. وهذه المشاعر يمكن أن تقهرنا ما لم نجلب التهدئة والطمأنينة والحقيقة لهم. فبدون مشاعر الاحتواء لن نتمكن أبداً من الأداء بشكل يتماشى مع ما لدينا من إمكانات.

حل- مشاكل الحياة

بنفس الطريقة، إذا كانت لديك أم هشة، فإنك قد تجد نفسك مخنوقاً عند الاحتياج لاتخاذ قرارات حياتية أساسية: شراء سيارة أو منزل، تقرير أين ستسكن وأين ستذهب للدراسة. وربما تشعر بالخوف من المشاكل المعقدة التي تتضمن الترو: بعد النظر لكل العناصر، لازلت دون إجابات صح أو خطأ. ولديك القليل من الثقة في قدرتك على اتخاذ قرار، حيث تتماوج مشاعرك وترتفع وتأخذ مكان العقل والحكم السليم. وكثيراً، ما تعتقد أنك لست مُستعداً بعد للحياة الحقيقية وبالتالي تنسحب أو تدع الآخرين يتخذون لك قراراتك، لأن هذا يقلل من إحساسك بالقلق.

أساليب التفكير الغير مرنة

ربما تكون ممن عانوا من أمومة هشة تتفاعل ضد كل المشاعر الغير مطيعة وتعمل فقط في مجال المعرفة. فربما لا تثق في مشاعرك، وترى هذه الدائرة الحياتية كخطرة، فبالتالي تعيش وكأن الحياة تفكير محض. وكما قال لي أحدهم:»اعتنيت بمشاعر ماما لمدة عشرين عاماً. فكنت بجوارها دائماً عند الاحتياج وفعلت كل هذا بمشاعري."

مشاكل عاطفية

الاكتئاب

يمكن أن تتسبب الأمومة الهشة في الكثير من أنواع الاكتئاب. فربما تجد أنك قد ورثت عدم قدرة والدتك على التعامل مع

الخلافات والمشاعر القوية في نفسك والآخرين. فأثناء مقابلتك لعواصف الحياة والحب، عانيت في أوقات من مشاعر القهر والامتلاء باليأس، وتوقفت عن الأمل في إمكانية أدائك كبالغ في عالم البالغين.

يأتي نوع آخر من الاكتئاب من عزل نفسك عاطفياً. فأنت تخاف من أنك لن تتعرّف أبداً على حقيقتك، بمشاعرك القوية، وكل شيء آخر، لذا تصبح شخصاً دون وجود لأي شخص يرتبط أو يتواصل معك ككل.

على الجانب الآخر، ينتج نوع آخر من الاكتئاب من «توزيع» مصادرك، فأنت تقضي كل وقتك في الاعتناء الشديد بعدم جرح الآخرين بمشاعرك القوية. ففي آخر الأمر، تنفذ كل طاقتك.

مشاكل مع القلق

إن اضطرابات القلق المرضية، مثل القلق العام، ونوبات الفزع، والمخاوف المرضية (الفوبيا)، عامة بين من لديهم أمهات هشة.

نحن نحتاج لبعض القلق كإشارة على الخطر، أو لتنبيهنا لخلاف داخلي محتمل. لكن اضطرابات القلق المرضية يمكن أن تحدث كنتيجة لمشكلتين متصلتين بالأمومة الهشة: (1) نقص الطمأنة من الأم يمكن أن يجعلك غير قادر على طمأنة نفسك وتهدئة قلقك. و(2) للخوف من فقدان المحبة أو جرح الآخرين، ربما تحاول تجاهل أجزائك الخائفة العدوانية ومشاعرك الغاضبة، وكنتيجة لهذا، تصبح قلقا. وكثيراً ما يزداد قلقك كلما زاد غضبك (أو احتياجك لأن تكون غاضباً). ويمكن أن يكون هذا مُحيراً للغاية لك ولأصدقائك أيضاً.

مشاكل سلوكية

كثيراً ما تتسبب الأمومة الهشة في العديد من السلوكيات القهرية والإدمانية. هل حدث مرة وهدأت وطمأنت مشاعر قوية لديك ظاهريا من خلال المخدرات أو الطعام أو الجنس؟ إن العنصر الذي تختاره يعمل كمخدر خارجي لتهدئتك ومنحك إحساساً

مؤقتاً بالثبات والتوازن. على سبيل المثال: كنت أمثل مشكلة سلوكية في المدرسة الثانوية لدرجة أن مدرسة الأسباني الخاصة بي كانت تأخذ مهدِّئاً قبل الحصة. فقد كان عدم نضوجي أكبر من قدراتها العاطفية على الاحتواء. لذا كان ابتلاع هذا المهدئ هو الطريقة الوحيدة لها لتحمل مشاعرها من نحو وجودها معي في نفس الغرفة!

هذه الأيام مع ماما

من الصعب محاولة الارتباط بأم هشة تكبر في السن. فالكبر يجلب هشاشته الشرعية. وبسبب هذا، يتخذ العديد من البالغين الأطفال دور الحامي والوالد مع أمهاتهم. فهم غير قادرين على الفصل بين الهشاشة الناتجة من كبر السن وبين مقاومة شخصية ماما لتحمل مسئوليتها عن حياتها. فإذا كان هذا حالك، ربما تحتاج لسؤال أصدقائك ممن لديهم أمهات قوية وفي نفس سن والدتك عن واقع حياتهم. فالعديد من الأمهات الكبيرات في السن يصررن على استقلاليتهن وكرامتهن في ألا يكن عبئاً على أطفالهن. وتخططن لكبرهن في السن ماليا واجتماعيا وصحيا. فإذا كنت ممن لديهم الأم الهشة فأنت بالفعل قد بدأت تقلق على قضائك سنين عمرك في الكبر مع ماما في غرفة الضيوف. وقد تهتم بأنه إذا سبق السيف العذل، فإن مصلحة ماما ستأتي قبل مصلحتك.

لكن سؤال رعاية ماما في الكبر ليس على الإطلاق ما تصارع معه. فطبيعة العلاقة ككل هي الموضوع هنا. فربما تشعر بوجوب منح أمك الأخبار السارة فقط عن نفسك وعائلتك، فصراعات العمل أو مشاكل تنشئة الأطفال قد تزعجها وتقلقها جداً. لذا تتحاشى التحدث عن نفسك. فمن الأسهل جداً التحدث معها عن مشاكلها ومخاوفها.

أي محاولة للتواصل مباشرة مع ماما عن علاقتك معها محفوفة بالكثير من المخاطر. فكثيراً ما تفصل الأم الهشة نفسها عن المشاعر المتضاربة عن طريق الإحساس بالقلق والانزعاج. فقد تقول شيئاً مثل: أود أن تكون لنا علاقة حقيقية مع أحدنا الآخر،

لكن توجد بعض الأشياء التي تعوقنا..." فكثيراً قبل أن تنهي جملتك، تجد ماما تبكي ومنزعجة وقلقة أو خارج الغرفة.

فيشعر البالغ الطفل بالذنب لجرحه ماما وخصوصاً إذا اندمج الأخوة الآخرون مع إحساس ماما بتضحيتها بنفسها. فكثيراً ما لا تستطيع باقي العشيرة فهم السيطرة والمناورة التي وراء سلوك ماما. فبالتالي سيتحد الأخوة معاً ضد «البطة السوداء» الشديدة الدناءة مع ماما. وبهذه الطريقة، سيتمكنون من استبدال إحباطهم الخاص مع ماما بهدف آمن: الطفل الذي يحاول بصدق التصالح معها.

يوجد رجاء للبالغ الطفل للأم الهشة. ليس عليك دائماً السير على حبل الإذعان البهلواني. فستتعلم عن كيفية حل هذا الموضوع في الفصل التالي.

D

تجميعها معا

شعر مارتي بالسخط يتصاعد داخله. مفكّراً في نفسه: ها هي تعيد الكرة، منتقدة إياي، ثم تبتعد دون حتى التحدث إليّ، تاركة إيايَ مع الكل. وبدأ غضبه يزداد. جلست كارول على الأرض تبكي. فقد انسحبت وتوقفت عن التواصل. ففي مكان ما داخل مارتي، كان يعلم أنها تعاني من الوحدة وتحتاج إلى اقترابه إليها، لكنه لم يستطع تخطي غضبه.

لم يكن يرغب في الصراخ فيها أو جرحها بأي شكل من الأشكال، فقد كان يحبها جداً. لكن إحباطه كان أكبر جداً مما يستطيع احتماله. فقد بدا يكبر بشكل قوي كلما استمرا في الحديث، أو لم يتحدثا. وأخيرا، حين ذهبت لتجلس على الأرض دون أن تقول شيئاً، ذهب للجراج وبدأ يلقي بالأشياء. وكلما زاد ما يلقيه، كلما زاد غضبه وغيظه.

كانت أفكاره تموج من نحوها ونحو ألمه. فقد كان يعلم أنها تشعر بأنه أساء فهمها حين فشلا في التواصل. لو فقط يستطيع التعاطف معها، فكل شيء سيصبح على ما يرام. لكنه لم يستطع تهدئة نفسه. فقد ظل غضبه قويا أيا كان ما يحاول عمله لتهدئته. فعلم أنه يعاني من مشكلة.

شعر مارتي بيد على كتفه. فاستدار وهو على استعداد لاستكمال العراك، لكن كارول تحركت نحوه لمجرد الإمساك به ومعانقته. فأثناء معانقتها له بدأ سخطه يختفي، وبدأت مشاعر التواصل والقرب اللطيفة الحانية في البزوغ.

فمد يده لها أيضاً، فتسبب إعادة الاتصال في جعل كل منهما يشعر بالأمان مرة أخرى. فعاد مارتي لنفسه المحببة مرة أخرى، فقد أعادته رعاية ومحبة كارول لعقله مرة أخرى. كما يقول. فقد كان يعلم أنه يعاني من مشكلة، فكثيراً ما كان غضبه وسخطه يكبر أكبر كثيراً مما يدعو الموقف. وحتى بالرغم من شعوره بالتحسن الآن، إلا أنه كان يتساءل عما سيفعله في المرة القادمة حين يواتيه.

مُنحنى التعلم

أصبح مارتي في مكان يحدث فيه البصيرة الحقيقية- فقد انتقل من اختبار المشكلة السابق إلى "التطلع إلى" المشكلة كمشكلة. فهو لم يكن مجرد غاضب جداً، الآن- فهو يعلم أن لديه مشكلة مع الغضب في كثير من الأحيان. ورأى النمط وعلم أنه حان وقت القيام بشيء حياله. لكنه لم يكن يعلم ماذا يفعل.

لقد جرب تهدئة نفسه بقول أشياء إيجابية لنفسه، وحفظ آيات من الكتاب المقدس، والقيام بالعديد من الأشياء الأخرى التي فشلت في مساعدته كثيراً. فقد جعلوه مسيطراً على الأمور بطريقة ما، لكنهم لم يمحو أو ينقصوا من المشكلة. فقد ظل السخط والغضب على حاله.

هذه هي نقطة هذا الفصل. يجب أن نتحرك لأبعد من العرض ونعثر على أصل المشكلة. فأعراض مارتي كانت مشاعره التي لم يستطع احتواءها، فهو لم يستطع ترويض هذه المشاعر الصعبة أو الاختبارات الأخرى الممزقة.

كان لمارتي أم هشة. لم تستطع احتواء مشاعره وحالته الداخلية القاهرة، وما يحتاج الآن هو التحرك لأبعد من العرض ويصلح المشكلة.

تذكر المشاكل

كما قلنا من قبل، أن المشكلة الحقيقية هي احتياجنا لاستعادة أمومتنا. فأيا كان ما فشلنا في استقباله في المرة الأولى للأمومة،

لازلنا نحتاج إليه. فما الذي نحتاج إليه نحن ذوي المشاعر والدوافع والأجزاء الغير متكاملة، وكيف يمكننا الحصول عليه؟ وكيف نحصل على عملية الأمومة التي نحتاج إليها؟ ومتى ستصبح متاحة، وكيف نتجاوب معها؟

وماذا عن أمنا الحقيقية؟ كيف ننهي الأمور معها؟ وكيف نتصالح معها؟ وكيف نرتبط بها ونتواصل معها الآن؟

سنكتشف في هذا الفصل ما الذي يمكننا عمله لإصلاح الأم الهشة داخلنا.

الجواهر

ما هي جواهر الأمومة في هذه المرحلة؟ إليك ما تحدثنا عنهم في الفصل السابق:

1. الطمأنة.
2. التأييد.
3. التشكيل.
4. التفكير.
5. المواجهة.

والآن السؤال الكبير: أين هذه الجواهر؟ جاء نيقوديموس، عضو بارز في المجلس الحاكم اليهودي، ليسوع في أحد الليالي ليرى إذا كان حقا معلماً من الله أم لا. فقال له يسوع شيئاً مُحيراً: «إِنْ كَانَ أَحَدٌ لاَ يُولَدُ مِنْ فَوْقُ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَرَى مَلَكُوتَ اللهِ». قَالَ لَهُ نِيقُودِيمُوسُ: «كَيْفَ يُمْكِنُ الإِنْسَانَ أَنْ يُولَدَ وَهُوَ شَيْخٌ؟ أَلَعَلَّهُ يَقْدِرُ أَنْ يَدْخُلَ بَطْنَ أُمِّهِ ثَانِيَةً وَيُولَدَ؟" فقد أدرك ما ندركه جميعا: لا يمكننا أن نولد ثانية من خلال أمهاتنا. فقد فات الأوان!

أجابه يسوع بأن عليه أن يولد ثانية من الروح. فعلينا أن نبدأ من أول وجديد، لكنه لن يكون من خلال أمهاتنا الطبيعية. فنحن نبدأ حين نبدأ علاقة حية مع الله من خلال يسوع ثم نبدأ حينها في النمو والنضوج من خلال عملية النمو الروحي. وهذا هو مكان استعادتنا للأمومة. ونحن نعثر على الجواهر حين ندخل للعلاقة مع

الله وشعبه. كما يخبرنا بطرس:" لِيَكُنْ كُلُّ وَاحِدٍ بِحَسَبِ مَا أَخَذَ مَوْهِبَةً يَخْدِمُ بِهَا بَعْضُكُمْ بَعْضاً، كَوُكَلاَءَ صَالِحِينَ عَلَى نِعْمَةِ اللهِ الْمُتَنَوِّعَةِ." فحين يشارك الآخرون مواهبهم معنا، نستقبل الأمومة التي نحتاج إليها. وحين نرتبط بالله وبأناس صالحين فإننا ندخل هذه الأمومة داخلنا ونجعلها ذاتية. دعونا نرى كيف يحدث هذا.

الطمأنة

قال أيوب في مرة:" تَرَاءَفُوا! تَرَاءَفُوا أَنْتُمْ عَلَيَّ يَا أَصْحَابِي لأَنَّ يَدَ اللهِ قَدْ مَسَّتْنِي." فإذا وجد شخص يحتاج للطمأنة فإنه سيكون أيوب! فقد فقد عائلته وممتلكاته وصحته. فحين يتفهم الآخرون ألمنا، نسمع حينها أصواتاً مراعية ومعتنية، فنطمئن. فكلمة "أعلم" التي نسمعها جميعنا بين الحين والحين يكون لديها تأثير مطمئن هائل علينا. كما شجع وحث بولس أهل كولوسي على أن "الْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللهِ الْقِدِّيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفاً، وَتَوَاضُعاً، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ أَنَاةٍ." فحين نتفاعل مع من يلبسون هذه الأشياء تكمل مشاعرنا الغير قادرين على السيطرة عليها. ونطمئن.

اكتشفت ساندي كيف يعمل هذا حين انضمت إلى مجموعة المساندة للحصول على المساعدة للتخلص من إدمانها. فكان نمطها هو الشرب حتى الثمالة للهروب من المشاعر الغير مريحة والقاهرة. لكنها تبادلت رقم تليفونها مع بعض من أعضاء المجموعة لفترات المحنة حيث تتصل بأحدهم، أيا كان الوقت ليلاً أو نهاراً. فكان هذا عهدهما مع أحدهما الآخر.

بعد عدة شهور قليلة، لاحظت أن حالات مشاعرها لا تتصاعد مثلما كان يحدث من قبل. وحين تظهر المشاعر القاهرة، كانت تجد نفسها تفكر في "يمكنني الاتصال بسوزي". فكان هذا اليقين البسيط يهدئها ويطمئن حالتها القلقة والمقهورة. فقد كانت عملية الأمومة من مجموعة مساندتها تفلح وتؤدي عملها.

التأييد

أن تؤيد معناه أن تفهم ويتم إدراك وجود حقيقة فيما تختبره.

فقد أظهرت الأبحاث أن تأييد حالة مشاعرنا له تأثير قوي في قدرته على مساعدتنا في احتواء ما بداخلنا. في الحقيقة، تشكلت حول هذا المدرك استراتيجيات علاج أثبتت نجاحه الكامل وقدرته مع من هم غير قادرين على السيطرة على أنفسهم. فحين يتم تأييد مشاعرنا، يكتمل تشكيل شخصياتنا معاً، ويصبح ميل مشاعرنا القاهرة للتصاعد أقل.

وحين تفهم مشاعرنا وتتضح وتؤيد فإنهم يتحولون ويتغيرون ونصبح حينها قادرين على بناء جسور عودة للواقع. فوقفة إنصات بسيطة لصديق يمكن أن تغير كل شيء، فصرخة نفوسنا هي «فقط اسمعني».

ولنفعل هذا، نحتاج لأناس نستطيع التحدث إليهم ويفهموننا دون الإنقاص من قدر مشاعرنا أو إلغائها بقول التالي:

* يجب ألا يكون هذا شعورك.
* أن الأمر ليس بهذا السوء.
* أنت تبالغ في رد فعلك.
* لا تكن حساسا هكذا.
* أين إيمانك؟

ويقولون بدل هذا:

* أنا فاهم.
* هذا محزن بحق.
* يا له من إحساس بشع!.
* أوه، أنا آسف لمرورك بهذه الظروف.

بينما تبدو هذه الجمل كتدخل بسيط، إلا أنهم أقوياء في تأثيرهم. فهم يؤيدوننا كأناس، ويظهرون لنا أن مشاعرنا حقيقية وأنه يوجد من يفهمنا. وهذا ليس له شأن بمدى صحة أو حقيقة اختبارنا من عدمه لكن بمدى صحة وحقيقة مشاعرنا وتجربتنا لنا.

التشكيل

إن تشكيل مشاعرنا يساعدنا على إضافة الواقع لهم. في الحقيقة،

ما يبدو متناقضا، هو أن كثيراً من الأشياء التي يقوم الناس بإلغائها هي محاولات لتشكيلنا. لكن وقت التشكيل يأتي بعد التأييد. فبعد أن يتم تأييد مشاعرنا نستطيع فهمها ووضعها في منظورها الصحيح.

ونحن نتحدث عن بعض الأمور مع شخص يهتم، نستطيع البدء في رؤية الصورة الكبيرة، أي أن الله متحكم ومسيطر على كل الأمور، وأن هذا الحدث لا يعرفنا. ونتذكر أن لدينا موارد وعلاقات تمكننا من تحمل هذا الحدث وأننا كنا قادرين على تحمل أشياء مثله من قبل. باختصار، نعاد ثانية للواقع، وندرك أن مشاعرنا، بالرغم من أهميتها، إلا أنها لازلت مشاعر ليس إلا.

أيضا، نستطيع البدء في التفكير في ما سنقوم بعمله. فحين نقوم بعمل خطط مع أحدهم، نبدأ في استعادة بعض الإحساس بالسيطرة والتحكم. وندرك أن بإمكاننا تغيير الطريقة التي نشعر بها وأننا نستطيع القيام بشيء حيال مشكلتنا. فوضع خطط عمل تمكن الآخرين من الإمساك بنا لمنحنا القدرة على تشكيل الأشياء التي نمر بها.

يعتبر الوقت عنصرا آخر من عناصر التشكيل. جيسكا انفصلت حديثاً عن زوجها، وليس لديها أي ثقة في أنهما سيتصالحان. فكانت مشاعر إمكانية فقدانه أكبر من قدرتها على الاحتمال. فكانت تعاني من نوبات بكاء في الليل والنهار وأصبحت غير قادرة على العمل. فقد كانت الكارثة أكبر من قدرتها على تشكيلها.

فانضمت إلى مجموعة مساندة تتقابل عدة مرات في الأسبوع لمن يمرون بكوارث. كانت المجموعة تجتمع معاً لمدة ساعة ونصف، حيث يتشارك المجتمعون أثناء هذا الوقت. في البداية، لم تستطع جيسكا تحمل محدودية الوقت الذي وضعه أعضاء المجموعة على من يشارك. فقد كانت تريد التحدث أكثر. لكن أعضاء مجموعتها كانوا يطالبونها بالالتزام بالوقت المحدد، قائلين: هذا كاف ليوم واحد. سنتحدث عن هذا أكثر في المرة القادمة." وينهون الجلسة بتشجيعها على القيام ببعض من الأنشطة الأخرى

التي تحتاج للقيام بها.

في البداية، كانت عملية التوقف عن استكمال ما تقول صعبة على جيسكا. لكن مع محافظتها على بناء وتشكيل المجموعة، لم تعد مشاعرها تسيطر على تفكيرها كما كانت، ونمت بعض الأماكن داخلها لتخزين الخلاف بينما تتعامل مع بعض الأشياء الأخرى في الحياة. فقد تم احتواؤها بعملية أمومة منحتها لها تركيبة وبنية المجموعة.

المواجهة

لقد رأيتها في السينما، يصاب أحدهم بهستيريا فيصفعه البطل على وجهه ليعيده للواقع. نحن لا ننصح بصفع الناس، لكن توجد أوقات حين تتصاعد المشاعر بقوة لدرجة خروجها بحق عن الوعي وتصبح أبعد من قدرتنا على التواصل معها. حينها نحتاج لسماع "توقف! فأنت تفقدها".

نحتاج لأصدقاء صادقين يواجهوننا حين نكون غير قادرين على رؤية الواقع أو الحقيقة. فمواجهتهم تحد من ميلنا لتضخيم الأشياء عن حجمها الطبيعي وإخافتنا لأنفسنا لحد الموت.

التفكير

تعاملنا بطريقة ما مع التفكير في فقرات التشكيل والمواجهة. فمشاعرنا ودوافعنا تحتاج للارتباط بتفكيرنا. لكن حين لا يتم احتواؤنا، فنحن ننفصل عن تفكيرنا. وحين نبدأ في التحدث عن الأشياء مع الآخرين والبدء في التفكير فيما نشعر يجعلنا نبدأ في تثبيت وربط العمليتين معاً.

نحتاج للتفكير في تفكيرنا. فحين نلاحظ مشاعرنا ونتحدث عنها مع مجموعة مساندتنا، أو صديق، أو مشير، نبدأ حينها في ملاحظة كيفية سير نمط تفكيرنا وكيف نفكر بالإضافة إلى ما نفكر فيه. فرؤيتنا لموضوعات في تفكيرنا وامتحاننا لها يبدأ في احتوائنا. ربما نلاحظ:

* تفكيراً سلبياً.

* تفكيراً تشاؤمياً.
* تفكير جنون الارتياب (البارانويا).
* تفكيراً منتقداً بشدة من نحو أنفسنا أو الآخرين.
* تفكيراً متمركزاً حول الذات.

أظهرت ملاحظة أنماط تفكير الناس أنها تهدئهم، وتغير وجهة نظرهم، وتجعلهم يشعرون بالتحسن، وتمنحهم دافعاً أفضل للسيطرة، وتساعدهم في العديد من دوائر الأداء. وهذا ما تفعله عملية الأمومة الجيدة لنا: فالأمهات يعلموننا عن الواقع ومتى نكون بعيدين عن الواقع وفي الخيال. فمردود مجموعة المساندة والمشيرين والأصدقاء يساعدنا على التفكير بطرق أكثر احتواءً.

فحين يجعلنا من يقومون بعملية الأمومة في حياتنا نتحدى تفكيرنا السلبي وأنماط التفكير المدمرة الأخرى- ويعلموننا كيف نقوم بهذا بأنفسنا- فإنهم يقيمون جسرا للواقع الذي من المفروض أن تقدمه الأم المحتوية. كما يستطيعون منحنا واجبات منزلية لإرشاد تفكيرنا السلبي وتغييره، ويساعدونا على استبدال معتقداتنا السلبية بأخرى إيجابية، وأيضا على التفكير بأكثر واقعية. فتعضيدهم يساعدنا على تعلم التفكير بطرق أكثر احتواءً ويجعله ذاتيا وداخليا بالطريقة التي كان يجب على الأم المحتوية أن تكونه. فتعضيدهم يقول: "ليس الأمر سيئا جداً. دعنا نرى ما يمكننا عمله لتحسين الوضع. هيا، فأنت تستطيع القيام بهذا. وأنا سأساعدك."

تجاوبنا مع عملية الأمومة

كما رأينا في الفصل الأول، ليست الطريقة التي عاملتنا بها أمهاتنا هي فقط المهمة بل أيضاً طريقة تجاوبنا لعملية الأمومة. فإذا كنت قد عانيت من أمومة صعبة، ربما تكون قد بنيت دفاعات مثل الانسحاب والسيطرة على الغضب والإذعان لمقاومة عملية الأمومة عموما. ثم، حين أصبحت الأمومة متاحة، فشلت في التجاوب معها.

كانت هذه مشكلة ديانا. فحين تحاول مجموعتها الوقوف إلى جوارها كما كانت هي تفعل مع الجميع. كانت دائماً تقاوم

جهودهم للذهاب إليها والتحدث معها عن المشاعر التي كانت تحتاج لاحتوائها. ثم كانت تعود لمنزلها لحياة الوحدة وتهدأ نفسها بالبسكويت والكعك. لكنهم استمروا على مواجهتها حتى تجاوبت إيجابيا أخيراً لهم. لكن طالما استمرت على عدم تحمل مسئوليتها عن عملية الأمومة ظلت عالقة على حالها مع نقص الاحتواء الذي عانت منه منذ الطفولة.

إذا كنت جادا من نحو التجاوب بطريقة ايجابية لعملية الأمومة المتاحة لك، إليك الأهداف التي تحتاج لتحقيقها.

الأهداف

١. العثور على مكان آمن

أول هدف هو الخروج من عالمك الخاص العقلي والاختباري. يجب أن تتصل بالعالم الخارجي للأمومة. فالكتاب المقدس يقول: "ما الذي لك ولم تأخذه؟" فطمأنة النفس ناتجة من طمأنة جيدة من الخارج.

لذا، يجب أن تعثر على مكان آمن، وهذا يعني السعي نحو واحد أو أكثر من الآتي:

* مجموعة مساندة.
* مجموعة علاجية متخصصة.
* استشارة شخصية أو فردية.
* اجتماع منتظم مع صديق حكيم ومتفهم أو اثنين.
* دراسة الكتاب المقدس حيث يمكنك معالجة مشاعرك وتجاربك.
* كنيسة منفتحة ومتقاربة تشجع على النمو الشخصي.

٢. المخاطرة بمجابهة المشاعر القوية

ليس كافيا أن تكون هناك، فأنت تحتاج للتحدث والانفتاح والمشاركة والسماح للآخرين بالدخول والاختبار المباشر لحالتك العاطفية القاهرة. فهذه الأجزاء من نفسك تحتاج للتجاوب معها

في الحاضر وسط الناس ومعهم. فانفتح وكن شفافا، خذ مشاعرك وحيرتك للآخرين واسمح لهم بطمأنتك واحتوائك وتشكيلك وما يماثلهم. اسمح لمجموعة المساندة في حياتك بالدخول إلى حالتك العاطفية وتعلم الاعتماد عليهم حتى تصبح لك القدرة على احتواء هذه الحالات والمواقف بنفسك لاحقاً. فأنت تحتاج لاختبار الأمومة لتجعلها ذاتية.

٣. تجاوب مع التعاطف والتأييد

تحتاج وأنت تنفتح للتجاوب إيجابيا مع العناية والرعاية التي تحصل عليها. للتوقف عن الإقلال من مشاعرك وقبول التأييد الذي يمنحه الآخرون. فكثيراً ما نطرد مشاعرنا، حين يتعاطف أحدهم معنا، بقول شيء مثل:أوه، إنه ليس بهذا السوء، أنا بس انانية." إن استقبال الرعاية يمكن أن يكون واضعا وصعبا إذا كنت لم تستقبله من قبل أبداً. لذا تشرب الطمأنة والتعاطف والتأييد والتفكير والجواهر الأخرى المتاحة. وتوقف عن مقاومة المحبة والنعمة حين يظهران.

حاول اكتشاف أنماطك الدفاعية التي تحرمك من الاستقبال، فجميعنا لدينا هذه الأنماط، والكثير من الحب في حياتنا يصبح بلا فائدة لنا إذا لم نتعلم كيف ننفتح له ونستقبله ونتجاوب ايجابيا معه.

٤. تعلم التفكير في مشاعرك وملاحظة نفسك.

أثناء مساعدة الناس لك على التفكير في وملاحظة مشاعرك والتجارب الأخرى، عليك العمل على طريقة تفكيرك فيهم أيضاً. ربما تجد كتابة يومياتك أمراً مساعدا ومفيدا: فالكتابة تساعد على تشكيل وتحديد مشاعرنا وأفكارنا. اعثر على المشاكل السلبية في تفكيرك وتحدى هذه الأفكار بالطريقة التي يقوم بها أصدقاؤك في مجموعة المساندة الخاصة بك. انضم إليهم في التفكير بطريقة مختلفة عن نفسك.

أنا (د. كلود) تحدثت مع إحداهن في أحد الأيام كانت مشاعرها السلبية تتصاعد. لأسمعها تقول، إنه لا يوجد من يهتم بها في العالم

كله، وحتى لو وُجد، فإنها شديدة السوء لدرجة أن هذا الشخص ليس من المحتمل أنه سيتمكن من حبها.

فأوقفتها وطلبت منها النظر لطريقة تفكيرها. وما إن بدأت في رؤية مدى تدميرها وسلبيتها حتى بدأت في استرجاع الصورة الحقيقية- كانت حزينة لفقدانها لصديق. وتحتاج ببساطة لمن يساعدها على بناء وتشكيل تفكيرها الذي أصبح متزايداً في سلبيته.

قد تجد أنه من المفيد أن تتبع مسار أفكارك السلبية اللاواعية أثناء الأسبوع ثم حينها تتحداهم. فالتحدي للنفس شكل مهم من أشكال الاحتواء.

٥. ضع خطط عمل.

ضع بعض خطوات للعمل أثناء تفكيرك أنت وفريق مساندتك في الأشياء التي تتعامل معها. ربما تتضمن هذه الخطوات بناء المزيد من المساندة والتعضيد، أو قراءة كتب أو مقالات معينة، أو القيام بواجبات منزلية، أو دراسة جزء من الكتاب المقدس، أو مواجهة أحدهم. فالخطط المحددة وتحقيق بعض الأهداف يساعد على بناء الشخصية وتشكيلها.

٦. امنح التعاطف وأيد الآخرين.

إن محبة ومساعدة الآخرين في التغلب على تجاربهم القاهرة تساعدنا نحن أيضاً. فهي تخرجنا من التمركز حول ذواتنا إلى العالم الأكبر. وأثناء تأييدنا للآخرين، نحن نؤيد أنفسنا. فنرى كيف يحول الآخرون الأمور لكارثة ويفكرون بطريقة سلبية. وأثناء إنصاتنا لتجاربهم القاهرة نصبح أقل رعبا من تجاربنا. فتزول حساسيتنا ونرى الواقع بأكثر وضوحا.

التعامل مع أم الماضي الهشة

تغير الأمومة، التي حصلنا عليها من الناس الصالحين في حياتنا، اتجاهنا تماماً في الحياة. فالحصول على ما فقدناه في المرة الأولى هو الأساس الراسخ للنمو. لكن لا تزال هناك مشكلة في حصولنا على شيء في المرة الأولى، نحتاج للتعامل معه إذا كان ضارا.

فكما رأينا من قبل، يجب أن تتعامل مع الأم التي في رأسك إذا أردت علاقات وحقائق في الحاضر.

فبينما لا نؤمن بأن كل نمو شخصي يأتي من التحفير في الماضي، إلا أننا نؤمن بأننا نحمل مشاعرنا وتجاوبنا للعلاقات الغير متصالحة من ماضينا معنا أينما ذهبنا، في الحاضر. في الواقع، هذا ليس الماضي- إنه الحاضر. فلدينا مشاعر حاضرة عن التجارب والناس من الماضي، ويمكن لهذه المشاعر أن تعترض طريق المشاعر الحالية من نحو شخص في الحاضر.

كما يعلمنا الكتاب المقدس، وتؤيده الأبحاث، إذا أردنا الانتهاء من أم الماضي، يجب أن نمر بعملية الغفران والمصالحة. وبقيامنا بهذا، سنجد حرية ومحبة رائعة ومهولة. دعونا ننظر لما يجب علينا القيام به لغفران الأم الهشة.

اعثر على جزيرة آمنة

يتضمن الانتهاء من أم الأمس إطلاق الجروح وأي شيء آخر يمكن أن يجرك لأسفل. فالأشخاص الذين كان لدينا معهم بعض الاتصالات والارتباطات لازالوا قابعين داخل قلوبنا. ولكل اتصالاتنا وارتباطاتنا الداخلية عنصر وصفة عاطفية، سواء بالسلب أم بالإيجاب.

على سبيل المثال، حين تفكر في شخص تحبه، تشعر بارتباط إيجابي به. فمشاعر الفرح والمحبة والسلام نتائج لارتباطات ايجابية وتضيف لسلامتنا العاطفية والروحية والجسدية. وبالمثل، الارتباطات السلبية تخلق مشاعر من الحزن والغضب والشك والريبة والمرارة. وهذه المشاعر تقبع داخلنا وتؤثر علينا دائماً بقدر ما. وشخصيتنا كلها يمكن أن تتشكل بالمرارة إذا رفضنا إطلاق هذه الارتباطات السلبية.

ففقط حين نغفر ونحزن على المشاكل مع أمنا نستطيع تحرير المكان والطاقة لارتباطات أخرى، أو أن نكون قادرين على اختبار العناصر الجيدة لعلاقتنا معها. ونستطيع القيام بهذا فقط من موقع قوة.

وموقع القوة هنا يمكن أن يأتي فقط من امتلاك أي شيء كنا نحتاجه منها. ونحن لا يمكننا إطلاق ماما إذا كنا لا نزال نحتاج شيئاً منها. وهذا سبب تركيزنا على الحصول على الاحتواء الذي نحتاج إليه من الآخرين الأول.

كن واعياً

كثيراً، ما تنتمي أنماط علاقاتنا في الحاضر لعلاقتنا مع أمهاتنا. فالديناميكيات والأنماط التي كانت الإجراء والمعيار القياسي في تجربتنا معها والطرق التي تجاوبنا بها معها كثيراً ما ستظل حية جداً حين نصبح بالغين. من المؤكد أنك رأيت ناس "ينسحبون بلا سبب" أو "يصبحون دفاعيين" بلا سبب. قد لا يكون السبب كائناً في علاقة الحاضر الحالية، لكنه كائن خارج وعيهم. فقد تكون العلاقة مع ماما لم تنتهي.

الوعي، في سياق ماما، هو الوعي بالأنماط الأوتوماتيكية التي تنتمي بشكل خاص لعلاقتنا مع امنا. ونحن نتذكر تفاعلات محددة، نتمكن من وضعها في الماضي حيث ينتمون ونتوقف عن إعادة خلق علاقتنا مع أمنا في العلاقات الحاضرة. ونبدأ في الارتباط بالناس على ما هم عليه بحق وننمي علاقة حميمية حقيقية معهم.

إذا كانت لديك أم هشة، ابحث عن أنماط للارتباط ربما تكون قد نميتها كنتيجة لهشاشتها. هل تنسحب؟ هل تنكر مشاعرك أو احتياجاتك خوفاً من إزعاج الآخرين أو إتعابهم؟ ابحث عن بعض العلامات التي ذكرناها من قبل وكن واعياً للطريقة التي لا تزال هذه العلاقة القديمة حية بها. إذا عملت على تذكر الأنماط والاختبارات، سيفقدون بعضاً من قوتهم في الحاضر ويصبحون اقل عملاً وتأثيرا في حياتك. سمعت حديثاً سيدة تقول: "لا أرغب في مضايقاتهم بمشاعري". ثم أدركت أن أمها التي في رأسها هي التي ستتضايق، لا أصدقاءها في الحاضر.

ما هو شعورك؟

حين نبدأ الارتباط والشعور بالأمان، وحين ننظر بواقعية للطريقة

التي كانت عليها ماما بحق، نصبح واعين بوجود مشاعر معينة من نحوها. ويعتبر وعينا بهذه المشاعر بداية العمل خلال الألم الذي سببه هشاشتها. وعملية الحزن والألم تتضمن الآتي:

- نصبح واعين بمشاعرنا.
- نعبر عن مشاعرنا.
- نفهم مشاعرنا.
- أن نسمح لأنفسنا بالتعزية والراحة.
- نطلق سراح هذه المشاعر ونتخلى عنها.

ربما تكون مشاعر الغضب والحزن أو أي مشاعر أخرى لم تعالج بعد في علاقاتك مع والدتك. فتذكر أن مشاعر جيم بعدم الثقة فيه وباعتباره غبياً من أمه ظلت حية جداً وتخللت علاقته مع زوجته دبي. كان على جيم أن يتواصل مع هذه المشاعر حتى يتمكن من المرور بعملية إخراج الحزن والغضب.

يخلق نقص الاحتواء مشاعر نحو ماما نحتاج لامتلاكها والتعامل معها حتى لا يعيقوا علاقاتنا في الحاضر. تحدث لشخص تشعر معه بالأمان عن هذه المشاعر حتى لا تحملهم معك في الحاضر أينما ذهبت.

الغفران

أن نغفر معناه أن نلغي ديناً. وهذا بالضبط ما يعنيه أن نغفر لماما. يجب أن نصل لمكان مُصالحة وصنع سلام معها- مكان لا تصبح فيه مدينة لنا.

إن الغفران يحررنا من المرارة والغضب والسخط والكراهية والعديد من المشاعر الهدامة الأخرى. فكره أحدهم لما فعله/فعلته أو لم يفعله/تفعله في الماضي يبقي الجرح حيّاً جداً في الحاضر.

هذا لا يعني أن ننكر ما حدث. ففترة من اللوم المناسب ضرورية لنا لنتمكن من رؤية الواقع. يجب أن نصبح واعين بما حدث، ونصل لرؤية داخله، ونعمل على معالجة المشاعر. لكن في النهاية، يجب أن نطلق سراحهم ونتخلى عنهم.

أخرج ماما من الفخ، حتى لو لم تكن تستحق هذا. فهذا

سيحررك للعثور على الطمأنة والاحتواء اللذين تحتاج إليهما في الحاضر. وسيمنح هذا الآخرين القدرة على الدخول لأجزاء منك تحتاج للشفاء. فطالما ظللت تتمنى أن تقوم ماما بهذا- وتحملها مسئولية القيام به- لن تكون متاحاً لأي شخص آخر ليطمئنك. فأخرج أمك من الفخ حتى تكون أنت وهي أحراراً لشيء أفضل.

التعامل مع ماما اليوم

إذاً ماذا عن ماما اليوم؟ ما الذي ستفعله معها بخصوص مسألة الاحتواء؟ هل يجب عليك جعلها تفهم؟ ما الذي على الطفل عمله، خصوصاً إذا كان أكبر من ثلاث سنوات؟

اتصلت بي جانيت وهي في شدة الانزعاج. فقد تحدثت لتوها مع والدتها، وكادت تتمزق من الجرح، فقد كانت تمر بكارثة وتختبر بعض المشاعر الصعبة. لكن حين اتصلت بوالدتها متطلعة لبعض الفهم العاطفي، كانت النتيجة شؤماً. فقد وبختها والدتها وقالت لها "لا يجب أن تشعري هكذا". فأغلقت السماعة وهي مدمرة.

أثناء حديثنا، تذكرت المليون مرة الأخيرة التي حدث فيها هذا. فلم يكن هناك أي شيء جديد. لكن الجديد هو استطاعة جانيت الآن رؤية النمط. فهي قد تتصل بوالدتها حين تحتاج المطمأنة والاحتواء، فتجرح، وتنسى النمط، وتعود لتتصل مرة أخرى بنفس التوقعات السابقة في الحصول على الطمأنة والاحتواء لتحصل على نفس النتيجة ولتصاب بنفس خيبة الأمل.

لذا، وضعت خطة جديدة. لقد عقدت اتفاقية مع بعض الأصدقاء- في المرة القادمة عند احتياجها للطمأنة والاحتواء ستتصل بهم بدل الاتصال بوالدتها. ثم، بعد أن تطمئن وتهدأ تتصل بوالدتها وتتحدث معها عن الأشياء التي تستطيع والدتها التعامل معها. كانت والدة جانيت مصدراً جيداً للمعلومات والمعونة في مشاكل كثيرة، لكن كمطمئنة ومحتوية لا. فكان على جانيت ببساطة تعلم عدم أخذ أجزائها التي تحتاج لطمأنة واحتواء إلى أمها الهشة. كان بإمكانها أخذ أجزاء أخرى لكن ليس هذين.

إن جوهر علاقة البالغ مع الأم الهشة هو: إذا لم يكن في استطاعتها احتواء المشاعر، عليك حينها الارتباط بها بطريقة تستطيع تحملها والتعامل معها. وخذ احتياجك للطمأنة والاحتواء لمكان آخر. لا تستمر في أن تطلب منها ما لا تستطيع منحه. ارتبط وتواصل معها بالطرق التي تستطيع الارتباط والتواصل بها. إليك بعض الاقتراحات.

تحدث عن الموضوع

نتمنى أن تكون أمهاتنا صديقاتنا. لكن إذا كان لدى ماما مشكلة في الارتباط والتواصل في دائرة معينة، ستحتاج لمناقشة الموضوع معها- إذا كنت تريد القدرة على الارتباط الدائم في هذه الدائرة. وهذا لا يعني وجوب مناقشته معها، لكن إذا أردته أن يفلح، يجب أن تتحدث عنه. فهناك بعض الأمهات الذين ببساطة لا يفهمون المشاعر وكيف يكنّ صديقات وقت الحاجة. في هذه الحالة تواصل معها في المواقف التي تستطيع التواصل والارتباط بها.

ربما ترغب في قول شيء مثل: ماما أتعلمين، أود أن أخبرك عن كيفية سير الأمور معي أو ما أمر به من حين لآخر. لكن حين حاولت في الماضي، لم تسر الأمور على ما يرام حقا. في الحقيقة، انتهى بي الأمر وأنا أشعر بأني أبعد عنك عن ذي قبل. فهل من الممكن أن تنصتي لي فقط وتعضديني حين أشاركك ما أمر به. ليس عليك الإحساس بالفشل، كما اني لا أتوقع منك أن تفعلي شيئاً لحل المشكلة. أنا فقط أود مشاركة ما يدور في حياتي معك، وأود جداً أن تفعلي نفس الشيء معي. كما لا أريدك أن تشعري بالتهديد أو المسئولية عن مشاعري. أنا فقط أريد أن أطلعك على كيفية سير الأمور في حياتي من وقت لآخر."

تتجاوب الكثير من الأمهات بطريقة رائعة لقليل من التدريب. فربما لم تعلم والدتك أبداً ما تحتاج إليه أو تريده وربما ستفاجأ باكتشاف أن كل ما تريده هو القليل من التعاطف، لا حل المشكلة. وربما تشعر بالارتياح لاكتشاف أنها غير مسئولة عن "القيام بشيء"، لكنك فقط تريدها أن تكون بجوارك لتعضدك.

إذا فهمت، ربما تكون في طريقك لعهد جديد تماماً مع والدتك. وفي الغالب، لن تستطيع شفاء احتياجك للاحتواء الآن، فعلى مجموعة مساندتك القيام بهذا. لكن حين يتعلم كلاكما طرقاً جديدة في الارتباط والتواصل، يمكنكما الحصول على علاقة مشتركة مشبعة لكلاكما.

مواقف ليست مشجعة

بعض الأمهات يكنّ إما غير قادرات أو غير مستعدات للتجاوب إيجابيا مع طلبك في علاقة أعمق. فإذا كان هذا ينطبق على والدتك، نقترح عليك التالي:

1. احصل على الأمان من مكان ما آخر

تأكد من حصولك على الاحتواء من مكان ما آخر. فوالدتك لن تتمكن من إصلاح ما حدث في المرة الأولى. دع مجموعة مساندتك أو من يقوم بدورهم بتسديد هذا الاحتياج لك، ولا تستمر في الطلب من والدتك أن تمنحك ما لا تستطيع! وتأكد من أنك تقوم بما ذكرنا آنفا للحصول على ما تحتاج إليه.

2. ضع بعض الحدود- على نفسك ومعها

إذا كانت ماما غير قادرة على طمأنتك، وفهمك والتعاطف معك والقيام بكل الأشياء الأخرى الخاصة بالاحتواء، لا تعرض أجزاءك الشفافة أو القابلة للجرح لها. ضع بعض الحدود على كل منكما أنت وهي.

حدود على نفسك

إذا كان لديك أم غير قادرة على عمل شيء سوى جرحك. فحد من قابليتك للجرح وأنت معها. فإذا كانت هشة، لا تتكل عليها في منحك ما تحتاج إليه، لأنها ستمنح فقط تجاوباً هشاً. فحين تضع حدودا معها لن تستمر في اختبار الجروح القديمة الآتية من تعريض مشاعرك لها. أيضاً، ضع حدوداً على رغباتك في أن تفهم منها.

حدود معها

أحياناً، حتى بالرغم من تخطيطك بالبقاء بعيداً عنها، فإن والدتك تعثر عليك في لحظة تكون فيها حسَّاساً وشديد القابلية للجرح. أو ربما تتحدث معك عن هشاشتها حتى حين لا تسمح لنفسك بأن تكون قابلاً للجرح معها. إذا استطعت، ببساطة تجاهلها. " تَعَقُّلُ الإنْسَانِ يُبْطِئُ غَضَبَهُ وَفَخْرُهُ الصَّفْحُ عَنْ مَعْصِيَةٍ." حاول ألا تميل لإعادة الأنماط القديمة. وإذا كنت قويا كفاية، أطلق سراح ماما وأدرك أنها "فقط ماما".

إذا كنت لم تصل بعد للنقطة التي لم تعد فيها ماما تؤثر فيك، فأنت لازلت شديد الحساسية ومعرضاً للجرح وتحتاج للحماية. فبدل أن تعرض نفسك للجرح مرة أخرى أخرج نفسك من المناقشة بقول شيء مثل "ماما إذا استمررت في انتقادي، سأضطر للتوقف عن التحدث. هل تودين الحديث عن شيء آخر؟".

هذا ما يعنيه وضع حدود مع ماما. إذا لم تكن قويا فهذا يكفي للتعامل معها، فلابد أن تنهي ببساطة المحادثة، واتصل بصديقك الذي يعضدك ليمنحك ما تحتاج إليه. فلا داعي أو فائدة من أن تجرح مرة ومرات أخرى.

3. ارتبط وتواصل معها فيما تستطيع

كان صديقي ستان يخبرني عن رحلته الحديثة لوالدته، فظل يخبرني الكثير عن الوقت الرائع الذي قضاه معها. وأخبرني عن كيفية قيامهما بالتنزه معاً والأحاديث الرائعة التي دارت بينهما، واستمتاعها الحقيقي بأحدهما الآخر. وكان ممتلئا بالعرفان بالجميل.

وتساءلت إذا كنت قد سمعته صح. فأنا أعرف ستان منذ زمن وأعلم أن علاقته بوالدته يمكن أن توصف بأي شيء غير ودودة. فقد مات والد ستان مُبكراً في حياته، فذهبت والدته للعمل كمحامية، مما جعله يشعر بالهجر والغضب لأنها لم تغذيه بما يكفي. وحين كبر، اكتشف أن والده ترك مبلغا كافيا من المال وأن والدته لم تكن في احتياج للذهاب للعمل.

فكان يزدريها بعمق لعدد من السنين، ويلومها على شدة مصاعبه في الحياة. وكان تفاعله معها بارداً ومتباعداً. وأخيرا تغلبت علي فضولي وسألته: "ما الذي أحدث التغيير؟ كنت أعتقد أنك تكره أمك. ما الذي حدث؟.

فقال: العديد من الأشياء، لكن أهمها على ما أعتقد أنني نضجت. فقد بدأت أخيراً تقديرها لما هي عليه، لا على ما أتمنى أو أرغب أن تكونه. فقد كنت أريدها دائماً أكثر أمومة، وأكثر نعومة وتعضيداً. لكن ما حصلت عليه هو هذه المحامية الشديدة المراس. لكن الآن بعد أن حصلت على التغذية من مكان آخر. أعتقد أني لم أعد أحتاجه منها، ويمكنني مجرد الاستمتاع بما هي عليه. فهي بحق إنسان رائع من عدة نواحٍ. والآن بعد أن أصبحت في عالم الأعمال وأقوم بكسب رزقي. أصبح لدينا الكثير لنشاركه معاً. لا أصدق مدى ذكائها وكمّ الخبرة التي لديها في المسائل القانونية. في الحقيقة، أرغب في أن نقوم بصفقة معاً."

صدمت. ها رجل في الخامسة والثلاثين من عمره افتقد عنصراً هاماً من عناصر الأمومة وكان مشلولاً عاطفياً فترة طويلة جداً من حياته. وكان يكره أمه، ونتيجة لهذا، استاء وكره كل سيدة قوية. لكن بعد أن حصل على ما يحتاج إليه من الاحتواء والتعاطف من آخرين، أصبح حرا لإقامة علاقة ناضجة مع أمه. ولم يعد يطالبها بمنحه بما لا تستطيع، بل واستطاع الاستمتاع بما تستطيع منحه. وبحق، كان هذا أفضل حل. ورأيتهما ينميان في محبتهما أحدهما للآخر، ويقضيان أوقاتاً رائعة معاً.

4. حبها بأفضل طريقة نستطيعها

من الصعب الحفاظ على علاقة حميمة مع أم لا تستطيع احتواء المشاعر. لعدم قدرتها على المشاركة بشفافية وحساسية لتعميق الحميمية: فهي إما تهاجم الاحتياج أو يدمرها.

لكن لا يزال لديها احتياجات خاصة. فهي تتوق لأن يعجب بها وتقدر. فاعثر على طرق لتحبها بها. وافعل الأشياء التي تظهر أنك تقدرها. فبقيامك بهذا، ستكسب أكبر قدر ممكن من العلاقة،

وستريح ألمها، وتقلل من قوة تأثيرها عليك.

الخلاصة

إذا كان لديك أم هشة في الحياة الحقيقية، فأنت لازلت في احتياج للاحتواء. وتحتاج للطمأنة والتشكيل ويمكنك الحصول عليه من أناس آخرين في حياتك ومن الله. فهم موجودون حولك ليساعدوك لكن عليك أن تسألهم.

كما يجب عليك تعلم استقبال ما يمنحون أيضاً. لا تضع نفسك فقط في علاقات أمومة جيدة، لكن تأكد من استخدامهم والاستفادة جيداً منهم أيضاً. خاطر، وانفتح، واعتمد عليهم، واستقبل المحبة والاحتواء الذي يمكن أن يمنحوه. فإذا تجاوبت مع عملية الأمومة بهذه الطريقة فإنك ستحصل على شفاء عظيم.

اغفر لأمك ما لم تستطع عمله، ثم اعمل على العلاقة التي لك معها الآن. فبهذا النوع من المحبة، سيعثر كلاكما على شيء مرضي للغاية. وتذكر: " وَلَكِنْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لِتَكُنْ مَحَبَّتُكُمْ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ شَدِيدَةً، لأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا. "

٦

الأم المسيطرة

كانت "إيلي" فتاة صغيرة نشيطة ودائما منخرطة في شيء ما. حين كانت في الثالثة من عمرها، قررت أن المطبخ يحتاج لطلاء. فذهبت للجراج لإحضار طلاء أزرق ثم بدأت في إعادة ديكور المطبخ.

كانت "إيلي" أول طفلة لنانسي التي أحبت طفلتها الصغيرة جداً. ورسمت لها مستقبلا باهرا: مثل دروس في الموسيقى، والحفلات الراقصة، والتخرج، والجامعة، والزفاف. كانت نانسي في السماء، فقد حصلت أخيراً على رفيقة صغيرة كانت تتمناها دائماً.

لكن على الرغم من هذا، أصبحت الصعوبات ظاهرة مُبكِّراً جداً. ففي أحد أعياد القيامة، اشترت نانسي لإيلي طقماً من فستان أبيض وقبعة تناسبه تماماً. لكن إيلي دبدبت بقدميها بقوة على الأرض حين جلبت نانسي الطقم وصرخت: أريد أن ألبس فستاني الأحمر ولا قبعة." لكن نانسي كانت تعلم ما هو أفضل لابنتها فأصرت على رأيها. فتدخل والد إيلي في النهاية وأقنع نانسي بالسماح لإيلي بالذهاب دون القبعة هذه المرة فقط.

فبدأ أمر ينشأ في علاقتهما. فقد تكونا قريبتين وصديقتين بحق في لحظة وحينها تدفع إيلي بنانسي بعيداً. فتشعر نانسي حينها بالجرح من جرَّاء قطع ارتباطهما وقربهما وكثيراً ما تبوز حين يظهر عدم تقدير إيلي أو رغبتها في قبول مساعدة أمها.

في طفولة إيلي، تمركز الخلاف حول تفرد إيلي البادي في

النمو: استمر الخلاف حول ما تلبس، والألوان التي تريد أن تطلي غرفتها بها، والألعاب التي تود لعبها، وصديقات اللعب التي تود مشاركتهم اللعب، وكانتا تتعاركان عراكاً كبيراً حين ترغب إيلي في الذهاب لمنزلٍ صديقة في يوم ترغب نانسي في قضائه معها.

وبما أن نانسي تحب ابنتها حبا جما، كان رفض إيلي لمساعدتها جارحا لها بشكل خاص. فقد كانت نانسي ببساطة تعلم ما هو الأفضل لأيلي، وصارعت مع نقص تقدير ابنتها لكل الطرق التي كانت تحاول إرشاد اختياراتها بها. فبرغم كل شيء، أليس هذا ما يفترض أن تقوم به الأمهات؟ فقد كانت نانسي تعلم أنه لو كانت لها تجارب وفرص مختلفة، فإن حياتها كانت ستكون أفضل بكثير، وقد أرادت هذه الأشياء لإيلي.

كانت نانسي حائرة، فقد كانت إيلي تبدي رغبتها في تدخل أمها معظم الأوقات. وبدا أنها تستمع بصداقة أمها، لكن في أوقات أخرى كانت ترفض وبشدة نصيحة أمها ومساعدتها. وعلى مر السنين، أنميا علاقة "حب/ كره".

ثم وصلت إيلي للمراهقة، فأصبح ما تفضله عكس تماماً ما تريده نانسي لها. فقد أرادت نانسي لإيلي أن تكون مشجعة فريق وترشح نفسها لمجلس الطلبة. لكن إيلي كانت مهتمة أكثر بالرياضة والفنون. كما لم تكن تميل لأن تكون من ملكات الحفلات- بل تميل أكثر لمختلف الثقافات.

كانت نانسي أيضاً مستاءة من اختيار إيلي لأصدقائها من الفتيات والفتية. فقد كانوا يذكرونها بالهيبز في أيامها. ولم تستطع رؤية قيمة حقيقية في الموسيقى والفن والمشاكل الاجتماعية والبيئية التي تهتم بها إيلي وأرادتها أن تندفع بأكثر قوة في الأشياء التي لها أهمية في المستقبل.

جرحت إيلي بنفس الطريقة التي جرحت بها أمها، فقد شعرت أن أمها لا تريدها أن تحيا حياة خاصة بها وأن اختياراتها وما تفضله لا ينصت إليها أحد أبداً. وكانت تتوق للابتعاد عن عائلتها وأن تكون لها مساحة من الحرية خاصة بها. وفي مكان ما في قلبها،

كانت على دراية بأنها قامت ببعض الاختيارات السلبية لمجرد أن تدفع أمها بعيداً.

واستمرت القصة، طول الطريق حتى اختيار إيلي للجامعة التي تود اللحاق بها. فقد قررت إيلي عدم الالتحاق بالجامعة. فقد أرادت العمل لفترة والتفكير على مهل لتقرير ما تود عمله بحياتها. لكن نانسي شعرت بأنها فشلت كأم وأن إيلي خذلتها. في المقابل، شعرت إيلي بالضياع والغربة عن أمها، والحيرة والارتباك من نحو ما تود عمله فيما بقي لها من عمر.

الاحتياج لأن يكون الشخص نفسه

في فصول الأم الشبح، ركزنا على الأهمية المطلقة لمنح الأم علاقة حميمة مغذية لطفلها. لكن بعد أن يحدث الارتباط، نواجه بالهدف الثاني الكبير لعملية الأمومة: مساعدة الطفل في أن يصبح متفردا كما هو بحق.

لقد صممنا لنتواصل ونرتبط بالآخرين، لأن نكون "نحن". لكننا في نفس الوقت صممنا لنكون أفرادا متفردين، لأن نكون "أنا". يجب أن ننمي هويتنا وحياتنا الخاصة. لذا يعتبر الحفاظ على ارتباطنا بالآخرين وتعزيز الانفصال من الأهداف الصعبة في عملية الأمومة. وللقيام بهذا، تحتاج الأمهات لبعض المهارات الهامة مثل:

١. السماح وتعزيز الاستقلالية والتوكيد على الإرادة، والتعمد والانفصال.
٢. السماح وتعزيز الهوية الفردية والاختلافات.
٣. تهذيب الاختيارات والسلوكيات والتوجهات السيئة ووضع حدود.
٤. إحباط رغبات الطفل في تحاشي الاستقلالية والانفصال.

دعونا نلقي نظرة على كل من أهداف الأمومة هذه.

السماح بالاستقلالية وتعزيزها والتوكيد على الإرادة، والقصد، والانفصال

يبدأ الطفل في الطفولة المُبكِّرة ومرة أخرى في المراهقة اختبار

شيء يدعى "الإرادة". ويلقب بعض الأطفال، الذين يبدو عليهم إصرار ثلاث أو أربع أشخاص، بأقوياء الإرادة. أما الآخرون فأقل إصرارا. لكن لكل شخص إرادة شخصية. فجميعنا يمتلك الدافع لتعزيز نفسه وأن يكون شخصاً متفرداً عن الآخرين داخل علاقاته.

يشكل هذا الدافع قدرتنا على أن نوجه أنفسنا. فحين نعزز أنفسنا، ننمي تعمدنا وقصدنا، والقدرة على بدء ومتابعة إتمام أهدافنا ومقاصدنا ورغباتنا. ويعرف "وبستر" قدرتنا على العمد ب"أن نقصد أن نكون". فنحن نعزز كياننا من خلال هذا الدافع.

يكمن داخل هذا الدافع أيضاً تعبير الطفل عن الانفصال والاستقلالية. فهو يميز نفسه عن من يتصلون به. ويبتعد عن أمه ليكون مُنفصلاً- أولاً ليختبر ذاته، ثم ليذهب للعب وحده، ثم لاحقاً بأن تكون له حياة مستقلة في المدرسة والمجتمع، وأخيرا (كما سنرى في الفصل العاشر) بمغادرة البيت.

على طول الطريق، يتعلم الطفل قول "لا": لا، لا أريد أن أكون قريباً الآن. أريد أن أفعل الأمور على طريقتي." أو، مؤكدا على رغبات معينة مثل "أريد هذا، سأفعل هذا." فهو يرغب في الوصول للعالم بعيداً عن "نحن" التي له مع ماما، ليكون "أنا".

قد يكون هذا الدافع عند الطفل محبطا جداً لبعض الأمهات، وربما تراه الأم كشيء سيء أحياناً. فنسمع أشياء مثل "يجب أن تكسري إرادته". لكن، كما سنرى بعد لحظة، يجب عدم كسر الإرادة بل تهذيبها وضبطها. "رُوحُ الإِنْسَانِ تَحْتَمِلُ مَرَضَهُ أَمَّا الرُّوحُ الْمَكْسُورَةُ فَمَنْ يَحْمِلُهَا؟" أن كلمة روح هنا في الأمثال تعني "نفس وحياة". فجميعنا نحتاج لإرادة، فان نحيا دون إرادة ليست حياة على الإطلاق. فالطفل يحتاج لإرادته ليصل لأهدافه وليقول لا لإرادة الآخرين الشريرة. فإذا لم تكن لديه الإرادة ليكون، سيتوقف تماماً عن أن يكون شخصاً.

إذا كانت الأم غير قادرة على السماح لطفلها بأن تكون له حياته الخاصة، منفصلة ومستقلة عنها، والابتعاد عنها وضدها، سيحدث واحد من شيئين- ستكسر إرادة الطفل، أو سيتصارع الطفل والأم

حتى ينتصر أحدهما.

السماح بالهوية الشخصية والاختلافات وتعزيزها

ونحن نؤسس هويتنا نحن نجيب على سؤال:»من أنا؟" وهذا يعني أننا شخص متفرد في ذاته، وبالتعريف، شخص مختلف عن أي شخص آخر، بما فيهم ماما. ونحن نرى هذه الديناميكية واضحة في حياة إيلي. فرغباتها مختلفة عن رغبات والدتها. فقد أرادتها والدتها أن تلبس القبعة، وهي أرادت عدم ارتدائها. ووالدتها أرادت أن تكون غرفتها وردية اللون في حين أرادت هي أن تكون الغرفة خضراء اللون. فالطفل يعبر عن اختلافه عن الآخرين بطرق لا تنتهي. لكن إذا لم يسمح للطفلة بأن تكون مختلفة أو أن تقوم باختياراتها فإن هويتها تعتبر «على غير ما يرام»، ما هي عليه «ليس على ما يرام». فإما أن تصارع الطفلة لتكون لها هويتها الخاصة، أو تستسلم بسلبية لئلا يكون لها واحدة على الإطلاق.

بعض الاختلافات، بالطبع، ليس لها علاقة بالهوية بل بالرغبة في الانفصال والاختلاف عن أشياء جيدة، مثل القيم والأخلاقيات. وكما سنرى، تحتاج هذه الأشياء للتهذيب. لكن يحتاج التعبير عن الهوية للحرية والتشجيع. فقد كانت إيلي تريد أن تقدر نانسي هويتها الشخصية وأن تكون فخورة بتفردها.

تحتاج الطفلة للحرية، داخل حدود ومعايير محددة، لتقوم باختياراتها الخاصة في بعض الأشياء مثل الملابس والأصدقاء والطعام. فهي تحتاج لحدود لتعبيرها عن نفسها، وتحتاج أيضاً للحرية داخل هذه الحدود. فالعري ليس مقبولاً، لكن الفستان الأزرق أو الأحمر مقبولين- عليها أن تختار بينهما. لا يمكنها ارتداء الملابس الرياضية وهي ذاهبة لحفلة عيد ميلاد صديقتها، لكن يمكنها اختيار واحد من فساتينها مع تسريحة الشعر التي ترغبها. موسيقى الروك مسموح بها، لكن الغناء والموضوعات البذيئة غير مسموح بها.

تكمن البراعة في الحفاظ على التوازن بين حدود المجتمع، والقانون، والثقافة الخاصة، والأمان، والأخلاق، والحرية في أن

تكون شخصاً متفرداً. فهدف الأمومة هنا صعب للغاية لأن جزءا من هدف الأمومة هو إقامة حدود. فتفرض الحدود مع السماح بالحرية في نفس الوقت. فيجب عليها مقاومة فرض الحدود فقط لمنع ابنتها من أن تكون مختلفة عنها.

تهذيب الاختيارات، والسلوكيات، والتوجهات السيئة مع وضع الحدود

نعود الآن للناحية الأخرى من العملة. فالحرية والهوية لهما معنى فقط داخل الحدود والتخوم. فالطفل شخص، لكنه ليس إلهاً. الطفل شخص، لكن الأشخاص الآخرين في العالم يستحقون الاحترام أيضاً. فالطفل شخص في البيت، وكذلك باقي أعضاء العائلة. أحياناً يكون تصرف الطفل مسيئاً لباقي العائلة أو لنفسه. ومن هنا يحتاج لوضع قوانين ونتائج للسلوك السيئ.

يجب ألا تكسر الإرادة، لكنها تحتاج للتأديب. يختلف التأديب عن العقاب، الذي له علاقة أكبر بغضب الطرف المتضرر. فالتأديب هو تعليم حدود وقيم، ثم بعدها فرض نتائج لانتهاك هذه الحدود أو القيم.

حين يتم القيام بهذه العملية بطريقة صحيحة، يختبر الطفل الخسارة، لكنه يتعلم أيضاً من التجربة. فإذا كسر قانون، سيفقد شيئاً ما. «وَلَكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ فِي الْحَاضِرِ لاَ يُرَى أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحَزَنِ. وَأَمَّا أَخِيراً فَيُعْطِي الَّذِينَ يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرَ بِرٍّ لِلسَّلاَمِ." فهدف التأديب هو تعليم الطفل أنه حين يسيء السلوك أو ينتهك قيمة ما، فإنه سيأسف لهذا. فإذا تعلم من الحزن سيبدأ في التصرف بطريقة سليمة وتكون له حياة أكثر سلاماً.

تجد بعض الأمهات صعوبة في وضع حدود، لإحساسهن بأنهن بهذا تصبحن دنيئات. ولعدم راحتهن في القيام بالتأديب، قد تتخلين عن كل التأديب ليقوم به الأب. لكن من المهم جداً أن تقوم الأم بتأديب طفلها حتى يتعلم قيم العلاقات أيضاً. فإذا كان من الممكن التغاضي عن الأم، فلن يتعلم الطفل أبداً احترام هدف محبته. فبينما كانت نانسي تحاول فرض كل رغباتها الشخصية

على ابنتها، كانت تسمح أيضاً إيلي بالإفلات من أشياء مثل عدم القيام بواجباتها المنزلية والمدرسية.

باختصار، إذا استطاعت الأم قول «لا» لطفلتها، ستتعلم طفلتها قول «لا» لنفسها، وستنمي القدرة على احترام حدود الآخرين وتخومهم. بهذه الطريقة، تكون الطفلة لب أو جوهر الهوية الشخصية المدعو «بضبط النفس». فبإمكانها القيام ببعض الاختيارات متماشية مع القيم والأهداف الموضوعة لها، فلا تنجرف بعيداً عن طريقها بنزوات لا تستطيع السيطرة عليها.

فالأم التي تجد صعوبة في وضع حدود لطفلتها والسماح لها باختبار عواقب سلوكها الخاطئ هي أم معوقة لطفلتها. فهي تتوقع معايير معينة للأداء، لكن حين يتم انتهاك هذه المعايير، تفشل في فرضها أو السماح بعواقبها. فربما تحل واجبات طفلتها المدرسية. أو تتخلى عن الموعد الأخير المسموح به للطفلة لأداء شيء معين لتذهب لحفلة في مكان ما. أو تدفع ثمن تأخير إعادة كتاب في المكتبة بدلاً من أن تجعل الطفلة تتحمل مسئولية ما فعلته. وكثيراً، ما يستمر هذا النمط لما بعد نضوج هذه الطفلة (كما سنرى لاحقاً).

تمنح الحدود والعواقب بناء لهويتنا الشخصية وأماننا في العالم المحيط بنا. فالأم الجيدة بما يكفي تسمح بالحرية، وتضع الحدود، وتفرض القوانين مع عواقبها. فإذاً، كأطفال، لم تكن لدينا حدود، ستتعلمهم بألم حين نكبر- من خلال الفشل في تحقيق الأهداف، والمشاكل القانونية والمالية التي نقع فيها، والأشكال الأخرى الناتجة من نقص ضبط النفس. فالأمهات تحتاج إلى:

* وضع حدود وقوانين وتوقعات مناسبة لسن الطفل يمكن مراقبتها وقياسها.
* وضع، مع الطفل إذا أمكن، مكافئات وعواقب ملائمة للسلوك.
* وضع ثم متابعة ما تم وضعه من عواقب للسلوك.
* السماح للطفل باختبار هذه العواقب.

* منح المزيد من الحرية مع نمو المسئولية.
* وضع حدود واضحة لعلاقتكما الشخصية واحترام الذات حتى يتعلم الطفل احترام من يحبهم ولا يستخدمهم أو يدوس عليهم.

إذا تم القيام بهذه الأشياء بطريقة محبة، سيتعلم الأطفال حينها حقيقة مهمة: الحرية والمسئولية يمشيان معاً يداً بيد. ومع اختبارهم للحرية في أن يكونوا أنفسهم، يعتبرون مسئولين عن كيفية ممارسة هذه الحرية. فهم ينمون إحساساً بحدود ملكيتهم الشخصية- ما هم عليه وما هم غير مسئولين عنه. ويتعلمون الهدف الهام بالملكية- معنى أن يمتلكوا مشاعرهم واختياراتهم وسلوكهم وتوجهاتهم الخاصة وأن يتحملوا مسئوليتهم عنهم. وبقيامهم بهذا، يتعلمون ضبط النفس.

أحبط رغبة الطفل في تحاشي الاستقلالية والانفصال

«لا، لا أريد الذهاب للمدرسة». صرخة نسمعها كثيراً من الطفل الصغير. والجزء الغير مسموع هو «أريد أن أظل صغيراً وأن تظلوا على رعايتكم بي." فمن باب الحضانة، لباب الفصل في أول يوم للمدرسة الابتدائية، لأبواب المدرسة الثانوية، وحتى يوم تخرج الطفل ليكون مسئولاً عن نفسه وحياته، نستطيع رؤية الرغبة في تحاشي عدم الكبر. وفي نفس الوقت يريد الطفل الاستقلالية ويصارع لأجلها. ف «دعوني أذهب/ من فضلكم اهتموا بي!" هي الصرخة المزدوجة لكل طفل في كل مرحلة من مراحل النمو طول الطريق.

تأتي كل خطوة من خطوات النمو بقلق وتلهف. وحين يشعر الطفل بالأمان مع أم مغذية، تدفعه الرغبة الطبيعية على الانفصال، لكن حينها، عندما يبدأ في اتخاذ خطوة الانفصال، يختبر القلق والخوف، فيقاوم هذه الخطوة. ومن الممكن أن يعود سلوك التعلق للبزوغ. فتبدأ في الظهور بعض السلوكيات المصممة لتحاشي الانفصال أو تحمل المسئولية مثل ادعاء المرض أو التباطؤ والتكاسل الشديد. والأم الجيدة تتفهم الخوف وفي نفس الوقت

تقول «لا» للاعتمادية. «أعلم انه مخيف، لكن عليك الذهاب للمدرسة. وحين تعود للمنزل سنتحدث عن هذا الأمر». «أعلم انه مخيف، لكن عليك أن تنام في غرفتك، وإذا احتاجتني، سأكون في الصالة».

يعلم بعض الأطفال كيفية التملص من المسئولية المصاحبة للنمو والكبر. فيغوون ماما بتنظيف حجرتهم، أو يتصرفون بطرق أخرى تمنعهم من أن يكونوا «كباراً». لكن الأم الجيدة لا تشجع هذا التقهقر، بل تقف في طريقه. فترفض ربط أطفالها بالعش وبدل هذا تطردهم منه. ونعني بالعش هنا سلوك الاعتمادية السابق حين كان سنهم مناسبا لهذا السلوك. فالأم الجيدة حينها تتدخل كبناء داخل الطفل ضد رغباته الشخصية في أن يعتنى به في حين أن ما يحتاجه هو النضوج. ثم لاحقاً في الحياة، حين تظهر رغبة الشخص في التخلي عن مسئوليته كبالغ، يسمع صوتاً داخله يقول «لا».

تنشأ المشاكل حين تجد الأم المسيطرة صعوبة في قول لا لدافع التقهقر لدى الطفل. فأحيانا تشعر الأم بأنه من الدناءة القيام بهذا. وأحياناً، ببساطة تستمتع باعتمادية الطفل عليها، فهو يطل إحساسها بالوحدة. وهذا كثيراً ما يحدث حين تشعر الأم بالوحدة في زواجها. فتستخدم الطفل لملء هذا الفراغ. وأحياناً ما يكون لهذه الأم اعتماديات لم يتم تسديدها في حياتها، فتقذف طفلها بهم في حين أن الطفل فعلياً مستقل وقادر.

مثل الطائر الأم التي تقول لصغارها:»انتهى وقت وجودكم بالعش». تقول الأم الجيدة «انتهى الوقت» لكل مرحلة من مراحل النمو وتساعد طفلها على الانتقال للمرحلة التالية في حياته.

إذا تم نمو وتطور عناصر الانفصال والإرادة هذه من خلال تشكيل الأم للحدود والتأديب، يستطيع الأطفال تعلم بعض الحقائق الواقعية الهامة. فيتعلمون أن لهم حياة وأنه من تصميم الله الممنوح لهم أن يعبروا عن هذه الحياة بحزم. ويتعلمون أخذ موقف مع ما هو صالح ومقاومة ما هو طالح. وتصبح لديهم القدرة على السعي، أو المضي قدما لتحقيق هدفهم المنشود.

ويصبح لديهم إحساس قوي بما هم عليه وبكل شيء آخر يعنيه هذا- ما يريدون، وما لا يريدون، ما يحبون وما يكرهون، وأي شيء آخر يجعلهم مختلفين عن من يحبون. ويتعلمون أن اختلافاتهم لا تمثل تهديداً للآخرين، بل إنهم يستطيعون حتى تعزيز وتجميل العلاقات. وأثناء تعلمهم لهذه الاختلافات، ينمون إحساساً جيداً بالهوية الشخصية.

ويتعلمون أنهم متحكمون في حياتهم الخاصة وأن نوعية حياتهم تقع مسئوليتها عليهم، لا على أي شخص آخر. وأن اختيارات معينة تأخذهم في اتجاه، واختيارات أخرى تأخذهم في اتجاه مغاير. فنحن نحصد ما نزرع، وهذا يمكن أن يكون اختياراً إيجابياً أو سلبياً- بناء على اختياراتنا الشخصية.

ما الذي يقف في الطريق؟

رغبت جيري في الذهاب في رحلة في عطلة نصف العام مع مجموعة الشباب الخاصة بها، وما أن قدمت طلبها لوالدتها للحصول على موافقتها حتى وقعت في مشكلة.

«ماذا؟ وتتركين العائلة كل هذا الوقت» قالتها أمها بشهقة وأكملت «كنت أعتقد أنك تهتمين بي».

«لكن يا ماما، أنها لمدة أسبوع واحد فقط." قالت جيري متوسلة. «وأنا أرغب بحق في الذهاب. فكل الأطفال الآخرين سيذهبون، وأنا أتطلع بحق للذهاب معهم».

«لا يهمني ما يفعله الأطفال الآخرون. فهذه مسئولية أولياء أمورهم إذا سمحوا لهم بالذهاب كل الطريق حتى المجيء الثاني. فبعد كل ما أفعله لك، أقل ما يمكنك عمله هو إظهار بعض التقدير بالبقاء حين يتاح بعض الوقت أخيراً الذي يمكننا قضاؤه معاً. فأنت غير موجودة طول الوقت. مع الكورس ومجموعة الشباب وفي الرياضة، وأنا لا أراك أبداً. والآن، هذا. إنه فقط كثيراً جداً." وبدأت والدتها في التشنج وتركت الغرفة.

سقطت جيري على وسادتها وبكت. وفكرت في كلمات أمها. فلم يكن حقيقي أنها كانت غير متواجدة طول الوقت. فقد شعرت

أنها كانت متواجدة طول الوقت، لأنه في كل مرة ترغب في الذهاب لأي مكان مع الأطفال الآخرين من المدرسة أو الكنيسة، يكون لها ولوالدتها نفس هذه المحادثة. ولم يكن لديها شيء سوى تخيل وتمني اليوم الذي ستذهب فيه للأبد من هذا البيت.

ليست قصة جيري فريدة في نوعها. فإذا كانت للأم مشكلة مع تبرعم استقلالية طفلتها، فعملية الانفصال يمكن أن تكون صعبة على كليهما. فبإمكان الأمهات الهجوم على استقلالية أطفالهن بطرق عدة. فيما يلي بعض من أكثرهم شيوعا:

الإحساس بالذنب

استخدمت والدة جيري الإحساس بالذنب لتسيطر عليها. فحين ترغب جيري أو تخطط للقيام بشيء يبعدها عن أمها، تصلها رسالة واضحة من والدتها: أنت تدمرينى باستقلاليتك». وبالطبع لا تستطيع الطفلة التكيف مع حقيقة جرحها لوالدتها.

يمكن أن تستخدم الأم المسيطرة الإحساس بالذنب بأي حركة نحو التملك التي عرضناها من قبل. وهي واحدة من أقوى الهجمات على الحرية. ويبقى الإحساس بالذنب مع الطفل حتى بعد الذهاب بعيداً عن الأم. فمن المفروض أن تكون الأمهات دواخلنا، لكن في هذه الحالة، يكون الذنب هو الذي بداخلنا في كل مرة تبدأ البالغة الطفلة في امتلاك زمام حياتها. فبالفعل، الذنب هو «الهبة التي تظل على عطائها».

الهجر وسحب المحبة

يفقد بعض الأطفال محبة أمهاتهم حين يحاولون الانفصال عنها. وبدل رسائل الإحساس بالذنب، يمنحون رسائل الصمت. وهذه الرسالة الصامتة تتحدث في الحقيقة بصوت عالٍ جداً. قائلين:»أنا لا أحبك إذا انفصلت عني."

اختبر جيسون هذه الديناميكية في علاقته مع أمه. فحين أصبح كبيراً بما يكفي للانفصال وأن تكون له حياة مستقلة، فقد أمه بشكل أساسي. وجاءت الكسرة الأخيرة حين قرر الذهاب لكلية

من اختياره بدل التي اختارتها له والدته. فقد رفضت التحدث إليه لمدة عام. فقد استخدمت طريقة الصمت بعدة طرق للعديد من السنين حين كان يحاول تمييز نفسه عنها. وكان حين يقول لا لوالدته أو يختار شيئاً لا يعجبها، كانت لا تتحدث إليه لفترات طويلة من الوقت.

يعاقب بعض الأهالي أبنائهم بسحب تعضيدهم المالي، واهتمامهم، وتشجيعهم، والعديد من الأشياء الخاصة بالرعاية الأبوية. يمكن أن تختلف الطرق عن بعضها الآخر كثيراً، لكن الرسالة واضحة: أنا سأحبك حين تكون امتداداً لي ولرغباتي، ولن أحبك حين لا تكون هذا."

الهجوم والغضب

لاحظت مُدرِّسة سوزان سرعة ميلها لقول:»أنا آسفة. أنا آسفة." بشكل تكراري بعد كل مرة تعبر فيها عن أحد رغباتها أو عن شيء لا يعجبها. مثلاً، حين تقول: أنا لا أرغب في الرسم بهذا اللون. تنتقل على الفور لروتينها المعتاد «أنا آسفة."

أشارت مدرستها لأخصائي المدرسة، فكانت المشكلة الرئيسية التي رآها هي الخوف. فسوزان كانت خائفة من تأكيد نفسها بأي شكل من الأشكال. وأظهر فحصاً للعائلة بأن والدتها تنتابها حالة من الغضب والاهتياج الشديد في كل مرة لا تتفق فيها سوزان معها في الرأي أو تحاول فيها الإعلان أو التأكيد على رغبتها أو نفسها. فقد كانت «ملكية» سوزان لنفسها تحت هجوم دائم ومباشر.

لا تستطيع الطفلة تحمل غضب والدتها. فهي إما أن تنفصم من العلاقة أو تصاب بالرعب. وكلاهما لا يعززان الحرية والتفرد. فالاستقلالية، كما ذكرنا من قبل، تحتاج للتبني من الأم، لا مهاجمتها. فالأم لديها القوة لإرسال أحد رسالتين: «تفردك محبوب» أو «تفردك عدوي، وأنا سأدمره." وبالطبع لا تستطيع الطفلة مواجهة مثل هذا النوع من الهجوم والنمو والتطور بالطريقة التي تحتاج إليها.

نقص البنية

آخر عدو لعملية الانفصال شيء أكثر سلبية وغير نشط وهو نقص البناء. فإذا كان الطفل سيصبح مستقلا ومنفصلا، فإنه يحتاج لشيئين: الأول: البناء الصحيح والحدود بداخله، والثاني: أن يكون مرتبطا حين يقوم بعملية إدخال كل هذا بداخله وامتلاكه.

لا يحصل الأطفال ذوو الرعاية الوالدية المفقودة أو المتسيبة على المحبة والبناء الذي يحتاجون إليه أثناء تنمية استقلاليتهم. فالمحبة تمنح أل «شيء الذي يتحرك بعيداً عنه» والبناء يصبح أل «شيء الذي يتحرك ضده». وفقط من خلال كلا من المحبة والبناء يمكن بناء الاستقلالية الآمنة.

يحتاج الأطفال لبيئة مبنية ومحددة. فحين يكون لهم أوقات متوقعة للأنشطة، أيام محددة بشكل ما، وقوانين وجداول، يستطيعون البدء في النمو في المناطق التي ذكرناها من قبل.

فأعداؤنا، ونحن نكتشف هويتنا الحقيقية، هم الإحساس بالذنب والغضب والهجر ونقص البناء. وأصدقاؤنا هم الحرية والمحبة والمسئولية.

نتائج الأم المسيطرة

كما تترك الأم المُتبَاعدة والهشة الطفل بمشاكل يعاني منها لاحقاً في حياته، يحدث نفس الشيء مع الأمومة التي لا تتبنى الملكية الشخصية والمسئولية والهوية الشخصية. دعونا نلقي نظرة على هذه المشاكل:

مشاكل في العلاقات

عدم القدرة على قول «لا»

إذا كان لديك أم مسيطرة، فربما تكون لديك صعوبة في قول «لا»، فبما أنك عانيت من الخلاف حين قلت «لا» لوالدتك، فستخاف من العواقب السلبية في العلاقة إذا قلت «لا» لأي شخص تحبه. مثل سوزان وجيري، ستختبر الإحساس بالخوف والذنب في كل مرة تحاول ممارسة الحرية في العلاقات.

السيطرة على الأمور

إذا كانت لديك أم مسيطرة، فأنت لم تتعلم الحرية في العلاقات. وتعلمت أن العلاقات تتم السيطرة عليها. فبالتالي، مثل والدتك، قد تستخدم الغضب، والذنب، والمخادعة والتلاعب بالمشاعر، وسحب المحبة، والسخط للسيطرة على الآخرين. وكنتيجة لهذا، قد يصاب من يحبونك بالإعياء من سيطرتك وبالتدريج يصبحون ممتعضين من العلاقة.

الخوف من الحميمية والالتزام

كان راندي في الرابعة والثلاثين من العمر، وأراد أن يتزوج. فقد وقع في حب العديد من السيدات الرائعات، لكن كلما كانت العلاقة تزداد عمقا، كان يفقد إحساسه بالحب.

أظهرت قصته وجود أم مسيطرة لم تكن تسمح لراندي أن يكون نفسه. فكان يشعر دائماً بأنه تحت سيطرتها. وبالتالي، كبالغ، لم يكن شخصاً منفصلاً حراً. وفي علاقاته مع السيدات، كان يبدأ في الإحساس بالاختناق والإخماد، فيفقد مشاعر المحبة، ثم حينها يكسر العلاقة تاركا السيدة متعجبة ومتسائلة حول ما حدث. وكن حتما يقلن "كانت الأمور تسير على خير ما يرام". فحين تكبر وأنت تشعر بأنك واقع تحت سيطرة أمك، تتعلم الخوف من الحميمية والالتزام.

اعتمادية تبادلية

إذا كانت لديك أم مسيطرة، فربما تكون ممن يعانون من الاعتمادية التبادلية. الاعتمادية التبادلية مشكلة حدود أساساً. فإذا كنت شخصاً معتمداً تبادلياً فأنت لن تسمح لمن تحبهم بتحمل مسئولية مشاكلهم. ولا تستطيع فرض العواقب اللازمة في العلاقة. وبالتالي، تحمل على كتفيك للأبد مسئولية شخص آخر وتتجرح في العملية. فأنت مخول، مثلما خولتك أمك المسيطرة للإبقاء على مشاكلك، دون أن تمنحك العواقب أو النتائج التي تحتاج إليها للنمو، فتفعل نفس الشيء للآخرين في علاقاتك حين تكبر، وتنجذب للأشخاص الغير مسئولين.

الأمهات اللاتي يحملن أطفالهن مسئولية أفعالهم ويسمحون لهم باختبار العواقب يعلموهم أن "كل شخص يجب أن يحمل حمله". ففي العلاقة الصحية، كل طرف مسئول عن مشاعره وأحاسيسه وتوجهاته وسلوكياته واختياراته. وكل طرف يُحمل الآخر مسئولية هذه الأشياء.

الشخص الاعتمادي التبادلي لم يأخذ هذا التدريب في العلاقات. فكثيراً ما كنت اعتمادياً تبادلياً مع والدتك، أو والدتك كانت اعتمادية تبادلية معك، ولا أحد منكما سمح للآخر بتحمل مسئولية معاناته. وكبالغ، أنت تعيد النمط.

مشاكل في الأداء

تحتاج كي تؤدي في عالم الأهداف والإنجازات أن تكون مسئولاً. تحتاج لامتلاك حياتك، وأهدافك، ومواهبك، والنتائج والعواقب. وكما رأينا من قبل، تحتاج للقدرة على تركيز انتباهك، والتقاط أهدافك، وتقول "لا" لكل ما يصرف انتباهك ويشتتك، وتثابر أمام المشاكل والعقبات التي تصادفك في الطريق. وهذا كله يتطلب استقلالية وبناء صحيحاً لشخصيتك وسماتك. لسوء الحظ، هذا ما تفشل الأم المسيطرة في منحه لطفلها. فيما يلي بعض من المشاكل الناتجة عن هذا:

عدم النظام

ستدرك عند إلقائك نظرة على حجرة لعب أي طفل صغير أننا لم نولد بالقدرة على ترتيب ما يحيط بنا. فشخصياتنا تحتاج لتنظيم وترتيب أكثر حتى من ترتيب عالم اللعب الخاص بنا والمنزل الذي نقيم به. فحتى نكون شخصاً مهدفاً يمكننا إنجاز ما يطلب منه أو يريده، نحتاج للقدرة على ترتيب وتنظيم رغباتنا، وأهدافنا، ووقتنا، ومجهودنا. وهذا عنصر هام جداً في الأداء.

الأمومة مهمة جداً هنا، فالبناء الذي تحدثنا عنه من قبل، والاحتواء الذي تحدثنا عنه في الفصول السابقة، وعواقب وحدود التأديب تلعب كلها دورا مهما في تكوين قدرة الشخص على تنظيم حياته/ حياتها والأداء بطريقة جيدة. فالأمهات اللاتي لا يؤدبن

أبناءهنَّ ويستجلبن البناء والعواقب ينتجن شخصيات غير منظمة على الإطلاق.

فالأم المسيطرة تقول: "سأنظفك وأنظمك." فإذا كبرت معتقدا أن أحدهم سيقوم دائماً بتنظيم حياتك لك، من المحتمل أن تكون لديك صعوبة الآن في مناطق تحقيق الأهداف، والهوية، والاتجاه، والمواصلة والمثابرة حتى الوصول للنهاية.

الهوية الشخصية والمواهب

لا تمنح الأم المسيطرة طفلها الإحساس بالملكية الشخصية

إذا كانت هذه هي الخلفية التي أتيت منها، من المحتمل ألا تكون لديك القدرة على امتلاك المعرفة بما تريد عمله، ما يعجبك وما لا يعجبك، وما هي مواهبك وقدراتك. وتنتج أعراض "لا أستطيع العثور على البيئة الملائمة"- الشخص الذي يذهب ويتنقل من مكان لآخر- من نقص النمو في هذه المنطقة.

تتضمن الملكية امتلاك مواهبك وقدراتك الشخصية ومعرفة ما تميل إليه وتحبه وماهية شعورك من نحو أمور معينة. فإذا كان لديك الإحساس بالملكية، سيكون لديك اتجاه واضح في الحياة، وتعرف ما أنت مدعو لعمله. وبدون الملكية، تنجرف.

تأجيل الإشباع والرضا

لكي نؤدي جيداً في عالم العمل، يجب أن نكون قادرين على قول لا لأشياء نريدها في التو واللحظة لنحقق مكافآت أعظم في المستقبل. فلنحقق هدفاً معيناً، يجب أن نكون قادرين على قول لا للأشياء التي تجعلنا أكثر رضا في التو والحال أو تشتتنا عن العمل الشاق الموضوع أمامنا.

فالأطفال يفضلون اللعب على الانتهاء من تنظيم غرفتهم، أو الذهاب للعب بدل الانتهاء من واجباتهم المنزلية أو المدرسية. ويبدأ الأطفال الذين يتعلمون العمل لأجل مكافأة في فهم أهمية هدف التأجيل- أن يؤجلوا ما يشعرون باستحسان من نحوه حتى ينتهوا من القيام بما لا يشعرون بالاستحسان من نحوه.

إذا كانت لديك أم مسيطرة لم تؤدب اختياراتك السيئة، وسلوكياتك السيئة، وتوجهاتك السيئة ووضعت حدوداً عليهم، فمن المحتمل أنك لم تتعلم تأجيل الإحساس بالإشباع أو الرضا. وربما أيضاً لم تتعلم المثابرة التي تعتبر مهمة لعملية تأجيل الإحساس بالإشباع والرضا. فأن تثابر معناه أن تستمر في طريقك حتى حين لا تشعر بالاستحسان أو الرغبة في هذا أو حتى حين تكتشف أن الأمر سيأخذ وقتاً طويلاً حتى تصل لهدفك.

عدم تحمل المسئولية

لا تمنح الأم المسيطرة طفلها البناء أو تفرض عواقب لسلوكياته. فالأطفال يأخذون الملكية للحد الذي سيكلفهم إذا لم يفعلوا. أما إذا أخلتك أمك المسيطرة من مسئولياتك، فقد علمتك أن هذه الأشياء لم تكن فعلياً مسئوليتك بل مسئوليتها. وتعلمت أن ماما ستفعلهم "إذا لم أفعلهم. فلا يجب أن أقلق من نحو هذا حقا." ولم تتعلم أبداً حمل مسئولية نفسك.

إن الأم التي تؤدب ولا تحمل المسئولية التي يجب على أطفالها حملها تعلمهم امتلاك زمام أمورهم وتحمل المسئولية. فالأمهات الجيدات تعلمن أطفالهن أن يقلقوا بالطريقة الصحيحة- أن يقلقوا حول الواقع.

مشاكل عاطفية

إن شخصاً لديه المشاكل المذكورة آنفا في العلاقات والأداء لن يكون شعوره جيداً أو سعيدا أيما سعادة. فكثير من الألم مرتبط بالأعراض السابق ذكرها حين لا تكون الحياة في أحسن أحوالها. دعونا نلقي نظرة على بعض منها.

الاكتئاب

حين تفتقد البناء في شخصيتك، قد تصارع مع نوع معين من الاكتئاب يأتي من الإحساس بالعجز في العلاقات، والعمل، والحياة بوجه عام. وإذا لم يكن لديك أي إحساس بالملكية في الحياة، فإنك تختبر إحساساً دائم بالخسارة- أحلام ضائعة، ورغبات

واحتياجات غير مشبعة، ونقص للاتجاه في الحياة والسيطرة عليها. وكثيراً، كما ذكرنا آنفاً، ما تصارع مع عدم قدرتك على قول لا للأشياء الهدامة في العلاقات، وربما تجرح على أيدي أناس مؤذين.

الإحساس بالعجز واليأس

يؤثر عرض يُدعى "العجز المتعلم" على من منكم لا يمتلك إحساساً واضحاً بالملكية الشخصية. فلا تشعر بسيطرتك على حياتك، فالحياة عبارة عن شيء "يحدث لك" وإذا لم تشعر أبداً بأنك متحكم في نفسك، يصبح لديك القليل من الأمل في المستقبل. ويصبح المستقبل "أيا كان ما سيحدث لي" بدل "أيا كان ما سأفعله". وهذا عنصر للإرادة ناقشناه سابقاً.

يختبر العديد من الناس مشاعر العجز واليأس حين يمسكون بأنماط مدمرة في العلاقات. فيشعرون بالعجز واليأس بسبب نقص الإرادة الشخصية المتبادلة التي تنقلها الأمهات ذات الحدود الجيدة لأطفالهن. فهم لا يستطيعون فرض متطلبات في علاقاتهم، ويعانون بطريقة مستمرة بسبب إحساسهم بعدم القدرة على تغيير الأمور.

مشاكل الإدمان والدوافع

يوجد لأنواع الإدمان المختلفة عناصر عدة، لكن يوجد عنصر مشترك بينهم وهو الإحساس بالخروج عن السيطرة وعدم القدرة على قول لا للشيء أو السلوك. إساءة استخدام شيء، شهوة جنسية، إفراط في الأكل أو الإقلال الشديد منه كل هذه أشياء تظهر نقص بناء الشخصية. فالأم الجيدة تستطيع عمل الكثير لدرء أذى ميل طفلها لأن يصبح مدمناً حين تتمكن من مساعدته على تعلم الانضباط والقدرة على قول لا لدوافع غير صالحة وحين ترفض التغطية على سلوكيات غير سليمة.

يخبرنا الكتاب المقدس أن "ضبط النفس" عنصر هام من عناصر الشخصية. والقدرة الأساسية على ممارسة ضبط النفس على دوافعنا وشهواتنا تستطيع العناية بالكثير من المشاكل التي ناقشناها

في الفصل السابق. تبدأ هذه العملية مُبكِّراً في الحياة حين تقول والدتك لا لسلوكيات معينة. ثم تدخل هذه أل "لا" لأعماقك لتكون "لا" نابعة من ذاتك.

العزلة

يعزل الناس أنفسهم للعديد من الأسباب، رأينا البعض منها في الفصول الأخرى. لكن أحياناً تأتي من عدم القدرة على الإحساس بامتلاكك لحياتك. فإذا كنت تشعر بأنك واقع تحت سيطرة آخرين، تصبح العزلة اختيار أكثر أماناً. وإذا كنت غير قادر على إقامة علاقات حميمة دون فقدان إحساسك القوي بالذات، ربما تميل للانعزال لتكون آمنا. لكن حينها يمكن أن تقود عزلتك للاكتئاب والعديد من الأمور الأخرى.

حالات من القلق ونوبات من الذعر

كثيراً ما ينتج القلق من عدم سيطرتك على حياتك أو حين لا تستطيع الإحساس بملكيتك لحياتك. من المرعب أن تشعر بعدم القدرة على التحكم في علاقاتك أو حين تكون غير قادر على الأداء بشكل ما. يواجه الناس ذوو الإحساس القوي بالملكية المستقبل والعلاقات بثقة تمكنهم من حل المشاكل التي يقابلونها. لأنهم يشعرون بالأمان بدل القلق.

اللوم

يعتبر امتلاك الملكية الشخصية وإلقاء اللوم طرفي نقيض. فسواء كانت أحاسيس أم توجهات أم سلوكيات أم صراعات مهنية، الملكية تقول "إنها مشكلتي وسأعتني بها". "إنها حياتي وسأمتلكها" فهذا ما يقوله الشخص الذي يمتلك زمام نفسه. والشخص الذي ليس لديه أي إحساس بالملكية يميل لإلقاء اللوم فيقول "أنت تجعلني أشعر..." أو "أنا لم أتمم عمله بسبب...." أو أي تبريرات أخرى لعدم السيطرة وتحمل المسئولية.

يعتبر وضع حدود للوم والتبرير للطفل ومطالبته بامتلاك وتحمل مسئولية أي شيء تتم مناقشته من الأهداف الكبيرة للأم. فتمسكها

الحازم ب"أنا لا يهمني ما فعلته جوي أولاً، فمسئوليتك أن تتصرف جيداً أياً كان ما فعل". أو "لا يهم إذا كانت تمطر، فبإمكانك الحصول على شمسية والعودة للمكتبة لإعادة الكتاب كما وعدت". فمنذ آدم وحواء، نحن أساساً نلقي باللوم على الآخرين، لكن الأمهات الجيدات تهذبن هذا وتخرجه منا بدلاً من الانضمام لقافلة اللوم. وبهذه الطريقة تتأكدن من أن الطفل لن يكبر بعقلية الضحية بل يصبح شخصاً مسئولاً ناضجاً.

كيف يبدو الآن

رأينا كيف تؤثر الأم المسيطرة على نمو طفلها. الحقيقة المحزنة هي أن هذه الأنماط كثيراً ما تستمر حتى حين يصبح الطفل بالغ يحيا وحده. لقد رأينا العديد من الناس في العشرينات من عمرهم وحتى السبعينات من العمر ولازالوا يصارعون لامتلاك زمام حياتهم. هدف كان يجب أن ينتهي أمره قبلها بسنوات عدة. دعونا نلقي نظرة على عدد من الطرق التي يستمر البالغ عليها بعد تركه للمنزل.

إنها لن تدعني

أنا (د. كلود) استقبلت مكالمة تليفونية على برنامجي في الراديو في أحد الأيام من سيدة تبلغ الأربعين من عمرها اشتكت من أن والدتها لم ولن تسمح لها باختيار مستقبلها المهني. فحين سألتها كيف يمكن هذا، بما أنها بالغة، أجابت: حسناً، إنها لن تدعني، ففي كل مرة أخبرها بما أنوي عمله، تضع كل الإحساس بالذنب على كاهلي، فلا أستطيع القيام بما أود عمله."

فقلت: "إذا أنت تختارين أن تبقي عليها سعيدة بدل اختيار ما تعتقدين أنه جيد لك".

أجابت: "حسناً، لابد لي وإلا ستغضب مني."

فقلت: "لا ليس عليك، أنت تختارين هذا لأنك تريدين أن تجعليها سعيدة. فأمك لا تتحكم فيك. رغبتك في إسعادها هي التي تتحكم فيك. يمكنك فعل ما تريدين ودعيها تتجاوب معك، لكن هذا ليس ما تفضليه. أنت تريدينها سعيدة، وتريدين عمل

ما ترغبين في مستقبلك المهني، لكن لا يمكنك القيام بكليهما. فصراعك ليس مع أمك، لكن مع رغباتك الخاصة. فلديك رغبتان متعارضتان، وهذه مشكلتك، لا مشكلتها."

على نهاية محادثتنا، بدت أخيراً في التقاط ما أقول. فوالدتها لم تكن تسيطر عليها، لكنها كانت. فقد كانت لديها صعوبة في الانفصال عن أمها والاختلاف معها والإحساس بأن كل شيء على ما يرام حول هذا. ففي حالة هذه السيدة، لم تعضد والدتها أبداً هوية ابنتها المستقلة، والابنة كانت لا تزال ممسكة بمحاولة الحصول على موافقة وقبول والدتها لانفصالها.

يمكن أن نحيا على هذه الحالة الحياة بأكملها، حين يختار البالغ الطفل البقاء غير مميز أو منفصل عن والدته. فقد رأينا أناساً مسيطراً عليهم من مكالمة تليفونية أو خطاب على بعد ٣٠٠٠ ميل. ولازال عليهم الحصول على إحساس بالانفصال.

مجرد القليل لأصل لنهاية الشهر

حين كان جو في الثانية عشر من عمره، كان عليه تقديم تقرير عن كتاب. ففي الساعة التاسعة، في الليلة السابقة لتقديم التقرير. ذهب جو لوالدته طلبا للمساعدة. هل قرأ الكتاب؟ لا. لكنه كان يعلم أن التفاصيل غير هامة. لأن ماما ستساعده على أية حال. ومعا سيصلان لطريقة للخروج من المأزق قبل الصباح.

وفي الأربعين، كان الرهن. فبطريقة ما شيك الأجر الشهري لم يكفي لدفع القسط الشهري. فلا بأس. ماما ستساعده. فعلى كل حال، كانت هي من ساعده على شراء البيت بادئ ذي بدء. فهو لازال غير مغرم بهذا البوفيه. كما أن أطفاله لم يمر عليهم أبداً وقت أعوزهم فيه شيء: فالجدة كانت دائماً هناك لمساعدتهم. فالنمط الذي تأسس مُبكراً في حياة جو استمر: ماما تساعد جو في القيام بأحسن قليلاً مما يستطيع عمله وحده.

يوجد مثل أكثر حدة جداً لنفس النمط وهو ستيف، الذي ألقي في السجن مرة أخرى لقيادته وهو مخمور. فبقليل من المساعدة من ماما ستخرجه من هذه الورطة، وهذه المرة سيستقر بحق

وينظف تصرفاته. فنمطه لإساءة استخدام المخدرات والكحوليات كلفته العديد من الوظائف، بعض مخالفات مع القانون، وزيجتان. لكن ماما كانت هناك دائماً بجواره لتخرجه من ورطته.

جو وستيف مثلان مألوفان لنمط "الاتكال على ماما". فهذه الأم القادرة لا تستطيع السماح لطفلها باختبار عواقب سلوكه وتصرفاته في حياته. فنفس العواقب التي تجعل الطفل ينمو أخيراً ويصبح مسئولاً معوقة ومغلق عليها من الأم المحبة التي لا تستطيع رؤية طفلها يتألم.

❊ ❊ ❊

يمكننا رؤية أن هذه الأنماط المدمرة لا تمنح علاقة آمنة في المحبة. الأمومة الجيدة في هذه المنطقة لا تمنح علاقة آمنة في المحبة مثل الثبات في القوة من نحو الاستقلالية والمسئولية، التي تظهر أخيراً في قدرة الطفل على تحمل وامتلاك زمام حياته. هذا الشخص يمكن أن يصبح نوع الأنا التي لا تحرف تجربة ألـ "نحن". فلدية هوية قوية، لكنه في نفس الوقت يستطيع الارتباط بطريقة مسئولة ومكافأة لآخرين.

سنرى في الفصل التالي كيفية إصلاح المشاكل التي تسببت لك فيها والدتك المسيطرة وكيفية التعامل بشكل مسئول معها الآن وقد أصبحت بالغاً.

٨

كيف تصبح نفسك؟

ربما تكون قد اشتريت هذا الكتاب لأجل هذا الفصل فقط لأنه يمنح الخطوات اللازمة لإصلاح الكسر الحادث في الهدف الأساسي للأمومة: أن تصبح مستقلا عن ماما. فإذا كان لديك أم مسيطرة، فمن المحتمل جداً أنك عانيت من مشاكل مع الانفصال، والاستقلالية، والتفرد- أن تكون نفسك. وإذا وجدت نفسك ووالدتك في الفصل السابق، فستجد هنا الطرق التي تمكنك من أن تصبح نفسك التي قصد الله أن تكون عليها. فسنمر عبر الخطوات اللازمة لإصلاح نفسك، لكن أولاً، دعنا نوضح المشكلة الحقيقية.

ما هي ومن هو المشكلة مرة أخرى؟

ربما تكون الأم المسيطرة أصعب أنواع الأمهات في الفهم بطريقة دقيقة وواقعية. فالأمور والديناميكيات الأساسية كثيراً ما يصعب التعرف عليها. وهذا بسبب النزعتين التاليتين:

أن نرى ماما كالحل. بينما من الممكن أن تكون الأم المسيطرة متحكمة ومعرقلة، إلا أنها من الممكن أيضاً أن تكون محبة ومعضدة. وعنايتها واهتمامها غالبا ما يكونا أصليين وصادقين. فتستطيع أن تنخرط تماماً في حياة ابنها بطرق إيجابية. ويسبب هذا، الأعراض- الاكتئاب، والخلافات في العلاقات، والفشل في الاستقلالية- لا يقودونك بالضرورة للتساؤل حول مشاكلك من ماما. في الحقيقة، ربما حتى تعود لماما مرة تلو المرة طلبا للتعضيد في نفس المشاكل التي بدأت معها وبسببها.

أمي، على سبيل المثال، كانت زوجة وأمًّا مكرسة في أوائل الثلاثينيات من العمر، تحب أمها وظلت على اتصال يومي تقريباً

بها. فعلى قدر اهتمامها، أمومتها كانت نموذجية: فقد أرادت حياة عائلتها الخاصة أن تكون "جيدة مثل تلك التي تربت عليها".

أما تيد، زوج أمي، فكثيراً ما يجادل معها ويصرخ بغضب فيها، وأمي تنسحب مرتعبة. فقد كان ينقصها المهارات في العلاقات لتواجه تيد وتضع حدوداً لسلوكه. ولم تكن تعرف كيف تتعامل مع غضب زوجها.

فكانت تتصل بوالدتها بدموع، وماما تريحها وتعزيها وتواسيها، ثم تقترح أن تحاول أمي ببساطة أن تكون ألطف مع تيد قائلة: "أنت تجذبين المزيد من الحشرات بالعسل عن الخل." وبالتالي، تدخل أمي مجادلتها مع تيد مسلحة بكلمات أمها. وعلى قدر استطاعتها، تعتذر، وتهدئ، وتذعن، وتحاول أن تسر. فهذه هي الطريقة التي تدربت عليها.

يسكن تيد ويهدأ لفترة لكنه يهاجم مرة أخرى لاحقاً. وبالرغم من أن الأمور لم تتحسن في زواجها، إلا أن أمي كانت ممتنة لتعضيد والدتها. وشعرت أن والدتها هي الشخص الوحيد في العالم الذي يفهم. وكانت كثيراً تسأل نفسها "أين كنت سأكون في زواجي دون ماما؟".

حين أتت أمي طلبا للمشورة، جاءتني طلبا للمعونة من نحو زواجها واكتئابها. وكلاهما أمور حقيقية. لكن لم يكن أي منهما "الأمر الحقيقي". فاستقلالية أمي الغير ناضجة كانت المشكلة الحقيقية.

أن نرى ماما كالمشكلة. تحدث المشكلة الثانية حين تعرف فعلياً بأن لديك "مشاكل من ماما". فربما تشعر بالذنب حين تتهمك ماما بعدم الاتصال بها بالقدر الكافي. أو تشعر بأنها مسيطرة وتتحكم في حياتك. أو ربما تشعر بالاختناق من تدخلها المستمر والزائد عن الحد. لكن ليس أي من هذا هو المشكلة الحقيقية. فأنت ليس لديك مجرد ماما لا تريد التخلي عنك أو أم تجعلك تشعر بالذنب. فالموضوع الحقيقي هو أن لديك مشكلة في سماتك الشخصية: تحتاج لتنمية هويتك واستقلاليتك وتعلم كيفية وضع حدود سليمة.

من هنا انتبه لأعراضك في العلاقات، والأداء، والعواطف، والروحيات، فربما توجد صلة بين والدتك المسيطرة وصراعاتك الحالية. ثم ما أن تمتلك زمام المشكلة، تصبح مُستعداً لتنمية علاقاتك الخاصة بإعادة الأمومة. فبعض السمات المعينة هامة وضرورية في من يقومون بتعضيدك.

أناس يساعدونني على أن أكون نفسي

ستجد أن الأمر يحتاج لنوعية متفردة من الأشخاص ليساعدوك على تكوين هويتك المستقلة، ليس الجميع مناسبين لهذا الهدف. فالكثير من العمل الذي سيتطلب منك القيام به يتعلق بمشاكل "ليس أنا". أي، احتياجُك لأن تصبح نفسك مرتبطٌ بالاحتياج لتمييز نفسك عن الآخرين. فأنت تحتاج للعديد من التجارب لقول "لا"، وعدم الموافقة مع آراء الآخرين، ومواجهة الآخرين.

تحتاج مجموعة المساندة الخاصة بك لتكريس أنفسهم لك في هذه العملية. يستطيع العديدون لفترة من التواصل عاطفياً مع الاحتياج والضعف، لكنهم سيمرون بوقت صعب في التعامل مع معارضات طفل في الثانية من العمر في جسد رجل في الثالثة والثلاثين! لذا بجانب الاستعداد لتكريس أنفسهم لك، يحتاجون لأن تكون لديهم سمات وصفات خاصة للقيام بعملية إعادة الأمومة الخاصة بك، فما هي هذه السمات حتى يتمكنوا من مساعدتك؟ إليك بعض منها.

الحميمية

يحتاج من يقومون بمساندتك لأن يكونوا قادرين على أن يكونوا قريبين عاطفياً. كما يجب أن يكونوا قادرين على الارتباط والتعاطف مع كل جزء فيك-حزين، فرح، سيء، أو غاضب حتى الجنون. فهم يحتاجون لامتلاك مهارات العلاقات التي ستمكنهم من مناقشة موضوعات مؤلمة، والتحدث عن مشاعرهم الخاصة، والأكثر أهمية، البقاء متصلين ومرتبطين بك حتى عند الخلاف. فيجب أن يتفهموا احتياجك للتميز، وأن تصبح صادقاً، وتعرف نفسك. كما يجب أن يكونوا مستعدين للمضي قدما بدل الابتعاد

عن هذه الديناميكيات.

الصدق

ابحث عن أناس يمكنهم منحك مردوداً صادقاً، وخصوصاً عن ميولك للإذعان أو الانسحاب من المواجهة. فوظيفتهم ليست مساعدتك على أن تكون أكثر حساسية أو قارئ عقول أفضل لاحتياجات الآخرين بل بالحري أن يساعدوك على تسمية نفسك، احتياجاتك وقيمك، وحدودك الشخصية. بالإضافة إلى هذا، تحتاج مجموعة مساندتك لتشجيعك على أخذ المخاطرة بخصوص تأكيد نفسك، حتى إذا ارتكبت خطأ في الحكم. فأن تكون مخطئاً في مجادلة يعتبر تقدما كبيراً مقارنة بالتحاشي الدائم للمجادلة.

مثبتين تفكيرهم على العملية

أخيراً، تحتاج لأناس يمنحونك وقتا لتنمو. فأن تصبح شخصاً مميزاً ومختلفاً يستلزم عملاً جاداً وشاقا ويتضمن الكثير من الفشل. مثلاً، حين تبدأ أولاً في التعلم، ربما تضع حد مع شخص، ثم تتراجع على الفور وتعتذر عن كونك "أناني ووضيع". هذا الجزء من عملية التمييز. وأنت تأخذ المخاطرة بكونك صادقاً ومسئولاً، كثيراً ما تصاب بالرعب من انفصالك عن الآخرين. مثل الطفل الذي يتسلق بعيداً جداً فرع شجرة عالية، تخاف من ذهابك بعيداً أكثر من اللازم وأنهم سيهجرونك أو يكرهونك لصدقك. لذا تعود لدورك المذعن ثانية.

يحتاج من يعضدوك لتفهم أنك لن تصبح شخصاً كاملاً مختلفاً في خلال أسبوع أو اثنين. وأنك تحتاج لمساعدتهم لا نقدهم أثناء صراعك للنمو والنضج. يجب أن يكونوا موجهين للعملية، يتوقعون أن يأخذ النمو وقتاً وأن يتضمن تكرار الفشل. فمن يختبرون الفشل هم أكثر الناس قدرة على المساعدة لقدرتهم على التعزية والمؤاساة بنفس الطريقة التي تعزوا هم بها أيضاً.

ما تحتاج إليه لتكون نفسك

تحتاج لإكمال بعض الأهداف الأساسية بمساعدة مجموعة

إعادة الأمومة الخاصة بك "لتنمي نفسك". يمكننا تكسيرهم لعدة فئات:

تنمية إرادة مستقلة

في معظم البالغين الأطفال ذوو الأمهات المسيطرات، تكون إرادتهم في توجيه أنفسهم واستقلاليتهم غير نامية. فنحتاج للقدرة على تقرير ما نحب وما لا نحب، يعجبنا وما لا يعجبنا، نريد وما لا نريد. لكن على الجانب الآخر، كثيراً ما لا يستطيع أطفال الأمهات المسيطرات فصل مشاعرهم وقيمهم عن الناس المهمين في حياتهم: مثل ماما، أو شريك الحياة، أو أصدقاء. فهم غير قادرين على أن يكونوا بارزين في علاقاتهم.

تبدأ العملية أولاً بامتلاك "لا عضلة". فنحن لن نتمكن من معرفة من نحن حتى نعرف ما ليس نحن. وهذا سبب مرور الرضع بمرحلة "لا" أولاً. يجب أولاً أن يكونوا واعين باختلافاتهم عن ماما قبل أن يتمكنوا من اكتشاف سماتهم وصفاتهم الشخصية. وبنفس الطريقة، هذا ما يجب أن يحدث بينك وبين من يقومون بعملية الأمومة معك الآن فهم يحتاجون للسماح وتشجيع وفرض تميزك واختلافك.

هذا صعب، لأن من المحتمل ألا توافق أو تقول رأياً مخالفاً. فمن المحتمل جداً إما أن توافق حتى تكون مقبولاً أو ببساطة تنسحب حين يكون لديك إرادة مستقلة. لكن يحتاج من يساعدونك على الإشارة إليك بأنك لا تعتبر فعلياً حاضراً حين لا تستطيع إحضار اختلافاتك للعلاقة. فهذا ما يمنحك قيمتك. كما يقولون: "إذا كنا أنا وأنت نتفق في كل شيء، فواحد منا ليس ضرورياً".

كانت كورين ذات الثامنة والعشرين "الشخص المطلق الموافقة". فقد كان لديها العديد من الأصدقاء وكانت شخصاً أصيلاً في رعايته بالآخرين. لكنها كانت شديدة السهولة في التماشي معها فكثيراً ما كانت تدفع احتياجاتها جانباً في علاقاتها. وحين انضمت لمجموعة المساندة للتعامل مع مشاكل نمو الشخصية، سرعان ما أصبح واضحاً أن لديها القليل من الإرادة لتكون مختلفة عن

الآخرين. وبموافقتها، بدأت مجموعتها في مساعدتها في هذا.

وفي أحد الأيام، حانت الفرصة. ترنت، العضو الصريح في المجموعة، تمادى في خلافه مع فيل، عضو آخر، وأصبح عدوانياً ولاذعا. كان انزعاج كورين ملحوظاً من عداء ترنت من نحو صديقها. ومع هذا لم تقل شيئاً. على الجانب الآخر، لاحظت عضو ثالث انزعاجها، فقالت: كورين، يبدو أن لديك مشاعر من نحو الطريقة التي تحدث بها ترنت لتود لفيل. فهل تمانعين في مشاركتهم معنا؟"

ذهلت كورين. فقد كانت تدرك أنها غاضبة من ترنت، ومع هذا لم تكن لتستطيع قول هذا أبداً. فأجابت بدبلوماسية: "حسناً، للناس طرق مختلفة في مناقشاتهم للأمور، على ما أعتقد."

"أنظري، لقد غضبت جداً من ترنت الآن" قالها شخص آخر وأكمل "لقد خرج عن حدوده وكان جارحا. أنا أود بحق سماع رأيك وأفكارك."

ظلت كورين متشككة حتى حين انضم ترنت قائلاً: حتى أنا أعلم أني أسأت التصرف. وأنا بحق أرحب بسماع رأيك." ترددت كورين ثم قالت: أعتقد لم يعجبني ما قلت لفيل يا ترنت. فقد بدا وضيعا لي."

حيّاً الجميع مواجهتها بدفء بما فيهم ترنت. فقد كانوا سعداء لأخذها هذه الخطوة الكبيرة كما كانوا يهتمون بموقف ترنت وفيل. فدهشت كورين. فقد واجهت أحدهم وعالمها لم يتهاوى. فترنت والآخرون لم يخجلوها أو حتى جرحت مشاعرهم مما قالت. وكانت هذه أول خطوة من العديد من الخطوات لكورين. التي بدأت تدرك حقيقة الآية المذكورة في أمثال القائلة: "اَلتَّوْبِيخُ الظَّاهِرُ خَيْرٌ مِنَ الْحُبِّ الْمُسْتَتِرِ."

أخلق هوية

تحتاج للإحساس ب»من أنا؟" ليس فقط كتميز واختلاف عن الآخرين، لكن أيضاً كمتفرد في ذاتك. كما تحتاج للقدرة على القيام باختياراتك الخاصة. حتى تكتشف ما يعرف شخصيتك

وسماتك الذاتية الخاصة. وأثناء قيامك باختياراتك، ستكتشف سمات وصفات وعناصر الحياة التي تناسبك. ويبدو الأمر وكأنك تجمع قطعاً صغيرة من أحجية صورة كبيرة، فتحاول وضع وحذف القطع حتى تجد القطع الملائمة وتكون نفسك الحقيقية.

تعتبر علاقة إعادة الأمومة الخاصة بك مهمة جداً في تنمية هذا الاحتياج. فسيعضدون بحثك ويشجعون حريتك في اكتشاف ما يعجبك وما لا يعجبك، وما تنجذب إليه وما تنفر منه. فتوجههم يشبه كثيراً القول البحري المأثور القائل «القرار الخاطئ خير من لا قرار على الإطلاق». فهم يفضلون رؤيتك تقوم باختيار خاطئ وتتعلم منه على ألا تقوم بأي اختيار على الإطلاق.

جاء جيفري من عائلة مفكرة وانطوائية لحد ما. ووالدته شجعته على التخصص في الأبحاث الأكاديمية وقد أبلى فيها حسناً. لكن كبالغ، بدأ يشعر بأنه فشل في أجزاء أخرى في نفسه. وافقته زوجته وعضدته وهو يحاول يجرب أشياء يمكن أن تصيب أمه بسكتة قلبية. ثم وجدوا مجموعة في الكنيسة شجعتهم على هذا النوع من الاستكشاف، وفي خلال سنة قام جيفري بتسلق جبل والهبوط بالمظلات وقاد مجموعة شباب في بعثات استكشافية في النهر! وقصر حتى اسمه لجيف. وجيف وزوجته وأصدقاؤه عملوا معاً لتنمية هذه الأجزاء التي ظلت نائمة داخله لمدة طويلة جداً.

عش داخل حدود

ليست كل الاختيارات اختيارات جيدة، ونحن نحتاج لتعلم تحمل مسئولية عواقب تصرفاتنا، الغير حكيمة، أو الغير أخلاقية، أو الغير قانونية منهم. يجب أن نحترم حدود الحياة وتخومها.

يحتاج أصدقاؤك الجدد الخاصون بعملية إعادة أمومتك لاتباع طريق كل من المسئولية والحرية. فهم يحتاجون لتعضيد أخذك للمخاطرة، وفي نفس الوقت، يسمحون لك باختبار عواقب اختياراتك السيئة. فبهذه الطريقة، يساعدونك على إصلاح ما والدتك الأصلية هدمته، من حماية لطفلها من تعلم كيفية التحكم في دوافعه، وتأجيل نزواته، أو التفكير في تأثير ما يقوم به.

كان لدى دانييل مشكلة مع التأخير. فقد كانت تؤمن بأن الوقت مثل الأكورديون، كلما زاد ما حشوته به، كلما ببساطة ازداد امتطاطه ليتواءم مع الأنشطة. وكنتيجة لهذا، كانت تخطط دائماً للقيام بالعديد من الأشياء في فترة موجزة من الوقت، معتقدة أن لديها الوقت الكافي للقيام بها، فينتهي بها الأمر متأخرة ساعة ونصف عن آخر ما تنوي عمله. فدفعها هذا ليس فقط لأن تكون في عجلة دائماً وغير قادرة على الاسترخاء والاستمتاع بالحياة بل أيضاً مضايقة ومزعجة لأصدقائها الذين خصصوا وقتاً ليكونوا معها.

حين انضمت لمجموعة المساندة، أصبحت على الفور عضواً نشطاً ومنخرطاً في الأنشطة. فقد كانت شخصاً معتني بمن حوله مما جعل الجميع يعجبون بها لدرجة أنه حين ظهرت مسألة تأخيرها سرعان ما غفر لها الجميع. في الحقيقة، كانوا ينتظرونها حتى تندفع داخلة قبل أن يبدأوا مناقشاتهم. وأدركوا أخيراً أن المشكلة ليست مسألة تحسن، فبالتالي قالوا لها:»دانييل، نحن نهتم بك، لكننا قلقون من نحو تأخيرك المستمر. فهو ضار لك ولنا. لذا من الآن فصاعداً، سنبدأ في الميعاد، سواء كنت هنا أم لا. وليس هذا فقط، لكن على مدى الاجتماعات العديدة القادمة، سنخصص الخمس عشر دقيقة الأولى للمجموعة ك»وقت دانييل». يمكنك فيهم مشاركة كل ما ترغبين، لكن ليس بعدهم."

وافقت دانييل على الخطة. وحضرت في الأسبوع التالي في الميعاد المحدد، لكن في الأسابيع القليلة التالية، حضرت متأخرة. فكان لها عشرة دقائق ثم خمس ثم دقيقتين فقط للمشاركة. لكنها تدبرت أمرها. وأخيراً، في أحد الليالي، تعاركت هي وابنتها المراهقة عراكا قويا أزعجها وضايقها جداً، وكانت بحق تحتاج لرأي المجموعة وتعضيدها في هذا الأمر. لكنها خططت للقيام بالعديد من الأمور كالمعتاد، واندفعت داخلة للمجموعة، متأخرة خمس عشر دقيقة عن موعدها. فطلبت من المجموعة وقتاً إضافيا، لأن الأمر مهم بحق. فأجابوها: نحن مهتمون جداً بسماع ما تصارعين فيه لكن في الأسبوع القادم."

في البداية، جرحت دانييل وغضبت، معتقدة أن أصدقاءها كانوا شديدي القسوة. لكنهم فقط تمسكوا بحدودهم، وبطريقة محبة. ففي ذلك الأسبوع قامت دانييل بتحول. وأتت مبكرة للمجموعة في الأسبوع التالي، وابتدأ نمطها في التغير. وحين هنأتها المجموعة على ما حققته، وسألوها كيف قامت به، أجابت:»حين أستيقظ من نومي في الصباح، أول شيء أفكر فيه هو كيف افتقدت مشاركتي مع جميعكم، فساعدني هذا على أن أكون واقعية بخصوص جدولي اليومي». فبفضل مجموعة الأمومة الخاصة بها، كانت دانييل تتغير.

تعامل مع الاعتمادية

يوجد لدى جميعنا رغبة وتمني أن يتم العناية بنا. فأثناء نمونا وكبرنا، يتحمل والدانا مسئولية معظم أمور حياتنا. لكن حين نصبح بالغين، نواجه حقيقة عدم وجود أحد غيرنا ليدفع ثمن ما نفعل أو يحل لنا مشاكلنا. يواجه العديد من الناس صعوبة في التفريق بين المحبة والرعاية. فهم يعتقدون أنه «إذا كنت تحبني فإنك سترعاني». وبالتالي، حين يفشل أحدهم في إنقاذهم من تبعات عدم تحملهم لمسئوليتهم، فإنهم يشعرون بأنهم غير محبوبين.

سيساعدك من يعضدونك على اجتياز هذا الأمر. فهم سيحبطون كل رغباتك في أن يعتني بك أحد ويتحمل مسئوليتك عنك ويساعدونك على تعلم قول لا لهذه الرغبة داخلك. كما سيساعدونك على تعلم كيفية تحمل أثقالك الخاصة. فعلى كل واحد أن يحمل ثقل نفسه.

حين انضم بيرت لمجموعة مساندة إفطار الجمعة، أتى محملاً بتاريخ من المشاكل مع العمل. لم يكن بيرت كسولاً، كما كان يرغب في أن يكون ناجحا. على الرغم من هذا، كان نمطه الرغبة في المزيد من التعضيد من رؤسائه أكثر مما لديهم ليمنحوه. فقد كان يريدهم أن يمنحوه الأفكار والدوافع وحدود عمله ومعاييره. ثم حين يطالب الرئيس من بيرت تحمل بعض المسئولية، يلوم الشركة ويستقيل. منتقلا من وظيفة لأخرى، بالكثير من الوعود المبشرة

بالخير لكن دون نتائج. كانت المجموعة مثالية بالنسبة لبيرت، لكون العديد من أعضائها من رجال الأعمال الناجحين المهتمين بمشاكل النمو الشخصي.

ولكون الرجال شفافين وصادقين مع بيرت، شعر بالأمان في الانفتاح معهم. كانوا متعاطفين مع أحلامه وصراعاته المهنية. لكن حدث عدة أمور تحدت فكرته عن «التعضيد». أولاً، حين أخبر بيرت مجموعته عن إحباطاته المهنية، فشل الأعضاء في التجاوب معه بالطريقة التي كان يتوقعها. فبينما كانوا معضدين، بدءاً بعض منهم يسألونه ويشيرون لنمطه في عدم تلبيته لمطالب العمل قائلين:»تستطيع رؤية وإدراك شعور رئيسك وأنت تهتم بأجندتك أكثر من أجندته."

ثانيا، حين لاحظ بيرت النجاح في المجموعة، حاول أن يستفيد منه. فطلب منهم مساعدته للحصول على وظيفة في شركاتهم. لكن المجموعة وقفت بحزم أمامه قائلين:»نحن نعضدك وسنساعدك على أن تكون نوع الرجل الذي يستطيع الحصول على وظيفة بمجهوده، لكن لن يكون هذا من خلال مراكزنا."

كان بيرت حكيماً بما يكفي لتقييم هذا المردود، فبدأ في تنمية مواهبه الوظائفية. وعلى وقت حصوله على وظيفة يقدرها، كان أفضل بكثير في تحمل مسئولية نفسه دون رغبة في أن يقوم أحد برعايته في الطريق.

مهارات تساعدك على أن تصبح نفسك

إذا كنت جادا في مسألة تنمية الهوية المستقلة التي خلقت لتكون عليها، يجب أن تتحمل مسئوليتك عن هذه العملية. الخطوات التالية ستساعدك على هذا:

اعرف سماتك المميزة

تعتبر قدرتك على معرفة من أنت ومن ليس أنت جزءاً من شخصيتك المستقلة ذات إرادة. امتلك زمام هذا الأمر بأن تصبح واعياً بأجزائك وعناصرك المتفردة. فالوعي سيساعدك على تنمية نفسك ليس فقط بعيداً عن ماما، بل أيضاً من الأناس الآخرين

المهمين في حياتك. أسأل نفسك الأسئلة التالية:

* هل أنا شخص انطوائي أم منبسط أكثر؟
* هل أنا شخص موجه نحو تحقيق الهدف أم نحو الناس أكثر؟
* هل أنا شخص ايجابي أم سلبي أكثر؟
* ما هي السمات التي أتوافق معها من خلفيتي العائلية؟
* وما هي السمات التي لا تنطبق علي؟
* ما الذي يعجبني في أفضل أصدقائي؟
* ما الذي لا يعجبني في أفضل أصدقائي؟
* ما هي مواطن قوتي؟
* ما هي مواطن ضعفي؟
* ما هي المواقف التي تثير غضبي؟

احصل على مردود ممن يقومون بعملية إعادة الأمومة معك. واسألهم أي السمات الشخصية تبدو منطبقة عليك، وأياً منها لا تنطبق عليك. وانظر مدى توافق رأيهم مع رأيك في نفسك.

نمي عضلاتك في قول لا

إذا كان لديك أم مسيطرة، فمن المحتمل جداً أن عضلاتك في قول "نعم" نامية بزيادة، فهي تعمل حتى حين لا توافق داخليا.

لكن من المهم خارجيا ألا توافق، وتواجه، وترفض الشر، وتقف ضد الآثم. فبإمكانك تعلم تغيير لائك الصامتة ل "لا" مسموعة الصوت.

أحياناً نقترح على الناس أخذ صديق والذهاب لسوق السيارات المستعملة للتدريب. فإذا استطعت الوقوف أمام بائع مدرب على تحويل رفضك لموافقة، فقد حققت الكثير. فمع تعضيد صديقك، تستطيع تعلم طريقة عدم الموافقة على الموديلات والماركات والاختيارات والأسعار وتدبير المال اللازم. لكن تأكد فقط من ألا يجعلك صديقك تشتري سيارة وأنت تتدرب.

تعامل مع دور الضحية

يشعر العديد من الناس الغير محددين بالعجز وقلة الحيلة في إدارة حياتهم. فهم يشعرون بأنهم واقعون تحت سيطرة قوة وتهديدات الآخرين. وهذا يدعى بعقلية الضحية: الناس الذين يذعنون لاستغلال الآخرين لهم.

الضحايا الحقيقيون هم من يعانون على أيدي الآخرين في مواقف ليس لديهم سيطرة عليها. فالأطفال، على سبيل المثال، لا يستطيعون قول سوى القليل من لا في حياتهم لذا يقعون ضحايا بسهولة للآخرين. ومع هذا، العديد من ضحايا الطفولة يخرجون من عجزهم ويمتلكون زمام حياتهم كبالغين. احذر من تعريف نفسك كضحية، أي أن تبتدع هذه الهوية نتيجة لحادث ما. فأنت أكثر كثيراً من مجرد حادث. أنت شخص لديه العديد من التجارب والأجزاء، من بينها موقف كنت فيه ضحية.

لا يرى من يرون أنفسهم كضحية أي خيارات لمشاكلهم. لكن في الحقيقة في الكثير من الأمور يوجد لدينا العديد من الاختيارات. كثيراً ما يكونوا مؤلمين وربما يتضمنون خيبة أمل آخرين أو إغضابهم. لكن ربما يكونوا أفضل الخيارات لسعادتك ووكالتك على حياتك. فالسماح للناس بمعرفة أسرارك، ووضع حدود، والبدء في الغفران اختيارات تستطيع القيام بها.

لي صديقة عانت من إيذاء فظيع كطفلة. فقد اختبرت نوعاً من الفظائع لا يحلم معظم الناس بها على مدى حياته. كان من الممكن أثناء جرحها وألمها ممن سيطروا عليها، أن تتصور بسهولة أن هذا هو دورها ومصيرها في الحياة وتلصق نفسها بأناس مسيطرين لباقي عمرها. لكنها مع هذا شخصية مستقلة اليوم. فحين سألتها عن توجهها بعد أن أطلعت على خلفيتها، أجابت: أنا لا أستطيع تغيير ماضيّ. فهو جزء مني، لكنني لا أريده أن يقرر لي مستقبلي. لأني إذا فعلت هذا فالناس الذين جرحوني سيصبحون متحكمين فيَّ مرة أخرى."

في قدرتك على الفعل والقيام بالمبادرة

كثيراً ما يكون الناس الغير محددين أشخاص غير فاعلين بل في معظم الأوقات يقومون برد الفعل. فهم يحجمون عن اتخاذ القرارات حتى يقوم شخص آخر بهذا، ثم يتفاعلون مع هذا الشخص. لكن الناس الفاعلين يأخذون بزمام المبادرة.

الفاعلية مهمة جداً خصوصاً حين يصل الموضوع للخلاف. ربما تكون أكثر من يقظ وتقرأ بقلق مزاج الشخص الآخر قبل أن تتجاوب معه. وهذا يعيقك عن امتلاك زمام المشكلة. فحين ترى مشكلة في العلاقات، خذ الخطوة الأولى. وهذا قد يعني قول شيء بسيط مثل: "لقد ضايقني عدم ردك على مكالمتي التليفونية." فهذا ليس اتهاماً- أنها طريقة للتواصل مع الشخص الآخر وحل المشكلة.

تلعب الفاعلية أيضاً دوراً كبيراً في تعلم كيفية تسديد احتياجاتك. فلا تنتظر اقتراح أحدهم بسينما أو مطعم- أفش بشيء لأصدقاء أمناء. فسيتفهمون. وعلى مستوى أكثر خصوصية، قم بعمل شيء لتسديد احتياجاتك في العلاقات. فكثير من الناس يعانون من الوحدة والعزلة لفترات غير مبررة من الوقت لأنهم ينتظرون أن يلاحظ الآخرون حزنهم أو صراعاتهم. اجعل صراعاتك مشكلتك، وتواصل مع من يقومون بمساندتك.

ضع حدودا

الحدود هي الحد الفاصل لممتلكات شخصيتك. فهم يعرفون أين تنتهي وأين يبدأ الآخرون. فكن واضحا بخصوص حدودك. ثم قر بالعواقب وتمسك بها إذا استمر أحدهم على انتهاك حدودك. فوضع الحدود سيساعدك على حماية سماتك الشخصية ومشاعرك وسيخدم في النهاية كأساس منه تشارك وتحب الآخرين.

أليشيا وصديقها ستيوارت، كانا يقتربان أكثر من أحدهما الآخر، وكانت تعتقد حتى أنه ربما يكون الشخص الذي عينه الله لها كزوج. لكن تعديه الجنسي أثر عليها ودفعها للابتعاد أكثر مما يجب. فلم تقل شيئاً لستيوارت خوفاً من فقدانه. لكن الصراع

الأخلاقي داخلها سبب لها الكثير من الضيق والضغط.

اعترفت أليشيا بقلقها لمجموعة أصدقائها المساندين لها. فلم يدينوها، وقدموا لها مكاناً دافئاً عاطفياً، غرسته داخلها، حال يرحل ستيوارت. ثم ساعدوها على صياغة جمل تقولها لستيوارت. فأخيرا، قالت لصديقها: أنا لم أكن صادقة معك بخصوص اقترابنا الجنسي. فأنا غير مرتاحة لكيفية سير الأمور، وأرغب في وضع فرامل."

دُهش ستيوارت ورفض التغيير، فلم يكن يرغب في التوقف عن ممارسة الجنس. فقالت له: "إذا لم توافق على هذه القيمة الأخلاقية، فسأضطر للتوقف عن رؤيتك." فأدرك ستيوارت حينها مدى جدية أليشيا. وجعلته حقيقة استعدادها للمخاطرة بفقدان العلاقة ككل يواجه مشكلته الأخلاقية. فاعتذر لأليشيا، وطلب مساندتها وتعضيدها، وذهب لأصدقائه المسئولين عنه طلبا لمساعدتهم في وضع حدود جنسية. فلم يساعد أصدقاء أليشيا في وضعها لحدودها فقط لكنهم ساعدوها أيضاً على تأسيس عواقب صحية مع صديقها.

احترم حدود الآخرين

لا يوجد ما يسمى بالغذاء المجاني في النمو الشخصي. فإذا أردنا أن يحترم الآخرون حدودنا، يجب أن نحترم حدودهم. فالكتاب المقدس يعلمنا أنه إذا أدنّا ولم نحترم حدود الآخرين فأننا ندين أنفسنا أيضاً " لأَنَّكُمْ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ." تعلم أن تحب وتساند «لا» الآخرين، حتى إذا خيب ظنك أو أحزنك سماعها.

استاء بلير من إلغاء أفضل أصدقائه تشيس لرحلة صيد لمدة أربعة أيام. فقد كان يحيا على أمل هذه الرحلة. لكن كان لتشيس عذره فقد كان يحتاج للأعداد لأول يوم في وظيفته الجديدة. مع هذا، أخذ بلير قرار تشيس بطريقة شخصية، وأخبره انه ليس صديقا وفيا.

كان رد تشيس مفيدا للغاية لبلير: "أنا لست أفعل هذا ضدك، أنا

أفعله لأجلي." فحدود تشيس لم تنتهك لأجل صديقه، فقد كان هذا شيئاً يحتاج إليه لنفسه. فبدأ بلير في فهم أنه رأى الموقف من وجهة نظره فقط."

إعادة العلاقة مع ماما

عندما تصبح أكثر تحديدا وانفصالا واستقلالية ستحتاج لإعادة تشكيل ارتباطك بماما. فأنت تريد، على قدر المستطاع، لجلب "أنا" ل"نحن" العلاقة. فها بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحريك هذه العملية قدما.

كُن واعياً بصراعات ماما

بينما من السهل الاستياء من سيطرة ماما، يصبح أصعب رؤيتها كشخص جُرح في منطقة الحدود. فمعظم الأمهات المعرقلات تم هجرهن والسيطرة عليهن. فقد كان على أحدهم أخذ دور الأم مع والديهم أو إخوتهم. فتبنى بعض الفهم والرأفة لرحلة والدتك. وربما حتى تسألها عن ماضيها في هذه المنطقة. فالعديد من الأمهات يفرحن ويثرن حين يبدي أبناؤهن اهتماما بصراعاتهن.

قدم ماما لنفسك الجديدة

إذا كانت هويتك تم تعريفها دائماً بماما، فقد أصبحت شخصاً جديدا الآن. فقد أصبحت نفسك أكثر بسماتك، وصفاتك المتفردة وعلاماتك المميزة. وهذا يمكن أن يكون جزءاً قانونياً في ارتباطك الجديد معها.

وبدل انتظار كارثة أو مجادلة، خذ المبادرة لإخبار ماما عن نفسك. وقد تقول شيئاً مثل:"أنا في عملية نمو شخصي، وقد حققت بعض التغييرات. وعلاقتنا مهمة لي، لذا أريد مشاركة ما حدث معك." ثم أخبرها بما اكتشفت عن سماتك وصفاتك الشخصية، وما يعجبك وما لا يعجبك. وحين تجعل ماما حليفاً لعملية نموك. فهي تستطيع الإحساس أكثر بأنها جزء من حياتك."

ضع الحدود الضرورية

ربما تحتاج لتأسيس قاعدة قوانين جديدة للتعامل بينك وبين ماما. وهذا قد يعني إخبارها:

* بأنك ستترك البيت إذا صاحت فيك حين تختلف معها.
* بأنك ستضطر لإغلاق سماعة التليفون إذا لم تتوقف عن مضايقتك والتذمر من عدم زيارتك لها بما يكفي في الأسبوع الماضي.
* بأنك والد/ والدة أطفالك، لذا تريديها أن تتعامل مع أحفادها بالطريقة التي تطلبها منها.
* بأنك تريدها أن تحاول الإنصات لما تقول، بدل إخبارك بما تفكر فيه.

لكن دع ماما تعلم أيضاً أنك تريدها أن تخبرك حين تتعدى حدودك معها وأنك تريد أن يكون لها دور في هذه العملية التبادلية لتعلم احترام أحدكما الآخر.

واجه في مسائل المبدأ، ولا تقلق كثيراً على التفاصيل. فأنت لم تعد ترى ماما كل يوم الآن، ويمكنك تحمل الأشياء الغير هامة. مثلاً، إذا ظلت تتحدث وتتحدث عن الفستان الذي ارتدته صديقتها في حفل زفاف، تحملي على قدر المستطاع، ثم غيري الموضوع لشيء يهم كلاكما."

تسيطر بعض الأمهات على أبنائهن بالهيمنة. وأخريات بعدم الإنصات، والبعض الآخر برسائل الإحساس بالذنب أو الانسحاب. لذا يعتبر وضع الحدود الضرورية أمرا حيوياً في التعامل مع والدتك اليوم. بالإضافة إلى أنه أيضاً يعتبر أكثر حساسية، لأنك تواجه ليس فقط جروح ماما بل أيضاً كيف تجرح الآخرين. فانتبه لحساسية أصدقائك الذين يقومون بعملية إعادة الأمومة معك في هذا وأيضا لتقريرهم إذا كنت قد أصبحت نامياً بما يكفي للقيام بهذا أم لا.

ربما ترغب في أن تقول لها: "أحب أن تكون لي علاقة أكثر قرباً بك، لكني اعلم أنه من وقت لآخر يكون لدينا خلافات

ومشاكل تبعدنا عن أحدنا الآخر. وحين يحدث هذا مع أصدقائي، نتحدث سويا في الأمر، حتى نحل الخلاف، فنصبح بعد ذلك حتى أكثر قرباً عن ذي قبل. وأود أن يكون لنا هذا النوع من العلاقة والارتباط. فما رأيك؟". إذا قبلت ماما مبدئيا المبدأ، دعها تعرف كم صعب عليك عدم الاتفاق معها أحياناً وكم يؤثر هذا بالسلب على علاقتكما ويبعدكما عن بعض. ثم اسالها إذا كان بإمكانكما أن تكونا أحراراً في أن تكونا أنفسكما، كما يحدث مع أي صديقين جيدين.

يعتمد الكثير على استعداد ماما للنظر لنفسها. فإذا كانت قادرة، فقد ربحت صديقة. وإذا لم تكن، فستأخذ موقفا دفاعيا. على أي الأحوال لقد قمت بدورك في تحسين العلاقة وربما يكون عليك ببساطة تركها عند هذا الحد. وهذا لا يعني أنك ستسمح لها بالسيطرة على حياتك ثانية. لكنه يعني الحفاظ على حدودك دون أن تضايقها بالموضوع.

ساعد ماما على وضع حدودها

ربما تكون لدى ماما صعوبة في أن تكون شخصاً متفرداً في حياتها. فبينما أنت لست مستشارها، إلا أن بإمكانك أن تساعدها في هذه المنطقة. فيمكنك مساعدتها على رؤية مميزات أن تتحكم في حياتها وألا يتحاشاها الناس أو يستاءون منها لأنها مسيطرة.

تعاني كثير من الأمهات من اتباع خطوات وضع الحدود والعواقب. مثلاً، ربما تسمح لبابا بأن يلقبها بألقاب بكل ما لديه من قوة ويصرخ بأعلى صوته. أخبرها بأنك تعرف كم يجرح هذا، ثم أخبرها ما تعلمته عن الحدود. وأشر إليها بالاتجاهات التي لجأت إليها طلبا للمساعدة: مجموعات المساندة، وكنيسة جيدة، ومعالج، وكتب، وشرائط. لكن قاوم أغراء محاولة إصلاح زواجها. فحين يحاول الأبناء أن يكونوا والدين لوالديهم، سرعان ما تتشابك الخيوط، وتنشأ المشاكل.

كيف يمكن عمل هذا

وأنت تستمر على محاولتك في أن تصبح نفسك في علاقاتك،

سترى أيضاً تغييرات إيجابية في ارتباطك بماما.

كانت جوليا في أوائل الثلاثينات من عمرها حين بدأت مناقشة أفكار الانفصال، والاختلافات، والحدود مع والدتها. لم يكن الأمر سهلاً في البداية: فقد ظنت ماما أن جوليا ترفضها كشخص. لكن كلتاهما ثابرت في العلاقة. وافقت ماما على التجاوب مع حقيقة جوليا وحاولت ألا تسمعه على انه طريقة لشق طريقها.

جوليا قالت لها:" ماما، حين أخبرك أنني لا أستطيع جلب الأطفال لزيارتك، بدل الانسحاب والإحساس بالجرح، من فضلك أخبريني أنك حزينة لأجل هذا. وأن تحاولي التفهم؟" تعلمت ماما أن اختلافات جوليا كانت لأجل جوليا، ليست ضد ماما. وبدأت تحترم استقلالية ابنتها، ولا تستاء منها.

في الحقيقة، أصبحت ماما أكثر تعضيدا حتى. وحين أتت جوليا لزيارتها، فاجأتها والدتها بالقول: دعيني أعتني بالأطفال بينما أنت وريتش تخرجان لعدة ساعات. فمن المحتمل أنكما لم تحظيا بوقت كافٍ لكما معاً." فوافقا ممتنين. ثم حين انتقلت العائلة لمكان أبعد عن مكان إقامة الأم، قبلته. وقالت لجوليا أن لها حياتها الخاصة وكنيستها وأنشطتها وأنها ستفتقدهم لكن يبدو أن هذا هو أفضل شيء لهم."

على الجانب الآخر، ظلت ماما على ما هي عليه، تجد صعوبة في مواجهة الاختلافات بشكل مباشر، وتدهش "لا" الصادرة من جوليا أحياناً. لكن جوليا تعلمت تحمل هذه الضعفات، فهي لم تكن تحتاج لأن تكون أمها مثالية. فعملها على تنمية سماتها الشخصية منعها من إدانة والدتها، ومنعها ارتباطها بمجموعتها الخاصة بإعادة الأمومة لها من احتياجها لأمومة والدتها.

لكن ما كان خارجاً تماماً عن المألوف بالنسبة لجوليا هو التغير الذي شعرت به داخلها من نحو أمها. فكفتاة صغيرة، كانت تشعر دائماً بالقلق وعدم الارتياح حين تكون حول والدتها، فكان هذا جزءاً من رد فعلها لإحساسها بالاختناق والكبح. لكن الآن وكلتاهما سيدتان في طريقهما لأن تصبحا صديقتان، أصبحت تفتقدها في أوقات وتريد قضاء وقت معها. ولأول مرة، كانت

هي ووالدتها تسمحان بوجود مساحة جيدة بينهما. فحين يخلق شخصان هذا النوع من المساحة، فإنهما يخلقان أيضاً مكاناً للمحبة والمشاعر الحميمة.

بدأت عينا جوليا في الانفتاح على سمات والدتها الجيدة. وبدأت تلاحظ وتقدر عطاء والدتها ورعايتها. ومساعدتها في البيت، ودفئها وقبولها للآخرين. وأصبحت السيدتان الآن تستمعان بعلاقتهما بطريقة لم تكن تخطر على بال أي منهما. هذا ليس سهلا، لكن حين الأم والبالغ الطفل يتمكنان من الانتقال والوصول لتقدير استقلالية أحدهما الآخر، فبإمكانهما حينها العثور على القرب والحميمية التي يتوق كل منهما لها مع أحدهما الآخر.

٨

الأم المطالبة بالكمال

حين عاد دان بذاكرته لسنوات عمره الأولى شعر أن والدته ليز كانت فخورة به دائماً على قدر تذكره. فحين كان أصدقاؤه يشتكون من أن والداتهم بعيدات وغير مهتمات، كان لا يستطيع التواصل معهم في هذا. لأن والدته كانت هناك دائماً بجواره، تشجعه في كل محاولة يقوم بها. وكانت دائماً متحمسة مثله بخصوص نجاحه، كما كانت دائماً تقول له "أنت نمرة واحد!" قبل كل مباراة له في كرة السلة. وبهذا التشجيع كان دان يتميز دائماً في كل شيء من الرياضي حتى الأكاديمي وحتى قيادة الطلبة.

فقد شعر أنه محبوب ومشجع وهو يكبر. لكن بعدئذ، في سنوات بلوغه، تذكر أن ردود أفعال أمه كانت على نقيض هذا تماماً. على سبيل المثال، في السنة الثانية الدراسية، حين فقد الدور القيادي في مسرحية المدرسة. رأى دان وجها آخر لوالدته. فقد خاب ظن ليز فيه، وقالت له: "أنت من آل جونسون، ونحن لسنا من الفاشلين. فلا تخذلني هكذا." ثم بدأت تتصرف ضد المدرسة، فقامت باجتماع عاصف مع المدرسين للتحري عن سبب عدم منح دان تجربة عادلة للأداء. فتسبب هذا بالذات في ارتباك وحيرة شديدين لدان. فهل كان هذا فشله أم فشل المدرسة؟ فقد بدا أن ليز تصوب هجماتها على كليهما، على أمل الوصول للهدف بطريقة ما.

بالإضافة إلى أن دان شعر بأن ليز لديها اهتمام قوي باطلاع أصدقائها عن آخر نجاحاتها. وكان يرتعب من الأوقات التي تستضيف صديقاتها للعب البريدج في منزلهم. فقد كان يحاول التسلل من حجرة الاستقبال للخارج وركوب الدراجة مع أصدقائه،

لكنها كانت دائماً تنتظر لتصوب نحوه قائلة: أخبر صديقاتي عن مشروع العلوم الخاص بك." وكانت تهدل وتتراجع للخلف وتبتسم بابتهاج وهو يضيف ويسلي الصديقات.

أحياناً كان دان يلقي نظرة سريعة على أمه وهو يتحدث للسيدات، ليجدها شديدة الانخراط في أدائه لدرجة أن فمها كان يتمتم بالكلمات التي يقولها معه. فكان يتساءل "كيف تعرف ما سأقول؟" وكان الأمر يبدو وكأن ماما نفسها هي التي تقوم بالأداء.

بدت ليز تتأرجح في احتياجها للتفرد، بين الرضا في أوقات بالتراجع والتنعم بنجاحات ابنها، عالمة أن نجاحاته تنعكس عليها. وفي أوقات أخرى، على الجانب الآخر، تحتاج للمدح الشخصي المباشر لها. وكانت دائماً تجد مستمعين، دان وأخاه وأخته، فتبهجهم بقصص مآثر ماضيها وحاضرها. وكانت قائمة موضوعاتها لا تنتهي: مظهرها، وأنشطتها، وأصدقاؤها، وروحانياتها، ونجاحاتها في المدرسة الثانوية، والرجال الذين واعدتهم، والكثير غير ذلك. وكانت تغمرهم بأدق التفاصيل الممتلئة بالزخارف والوقفات الدرامية.

كان احتياج ليز للإعجاب يبدو أكثر أثناء أوقات العشاء حيث يكون لديها مستمعون مأسورون. لكن بما أن الحديث دائماً من طرف واحد، فلم يكن لأحد فرصة التحدث عن يومهم. لذا، دان ووالده وإخوته نمو إستراتيجية "رجل الموضوع".

حيث يبدي أحدهم اهتماما بقصص ليز، فكان هذا "رجل الموضوع" رقم١، فتتعامل معه ليز المطرية من حديثه كواحد لواحد. فحينها، وبينما يكون هذا الشخص منشغلا مع ماما، يتشارك ويتحدث بابا وباقي الأطفال مع أحدهما الآخر. وحين يفيض الكيل برجل الموضوع 1 في الإنصات بانتباه شديد لماما، يركل بقدمه قدم من يجلس بجواره تحت الطاولة. فيتولى رجل الموضوع 2 الأمر من هنا، وبنشاط يحث ماما على "أخبريني المزيد عن كيف أحب الجميع فستانك." فكانت ليز أوتوماتيكيا تلتفت إلى رجل الموضوع2، فيلقي عليه رجل الموضوع١ نظرة

امتنان وينسحب ليدخل المحادثة الحقيقية مع العائلة. لم تعلم ليز أبداً شيئاً عن هذه الاستراتيجية، فقد كانت عائلتها تحبها ولا ترغب في جرح مشاعرها. لكن كان عليهم الوصول لطريقة ما يتمكنون بها من الإبقاء على علاقاتهم أثناء العشاء.

لذا تأرجح دان في مشاعره من نحو ماما. فجزء منه كان يحتاج لإعجابها، فهذا ساعده على المرور بالأوقات الصعبة. فأثناء سنواته بالجامعة، كان يتصل بماما للتحدث معها حين يحصل على درجات ضعيفة أو يفقد صديقة، فكانت تدخل دراما إلقاء اللوم على أساتذته أو صديقته الذين فقط لم يفهموه، وكانت تؤكد له أنه الأكثر ذكاء والأكثر وسامة في الحرم الجامعي وأنه يحتاج للعثور على أناس يدركون هذا. وكما قالت ماما: أنت في طريقك لأن تصبح نجما. فاجعلني فخورة بك." فكان يمسك بهذا، على الأقل حتى تظهر مشكلة الاختبار التالي أو الصديقة التالية.

احتياجنا للقبول

توضح علاقة دان بليز الاحتياج البشري الأساسي للقبول في كل أعضائنا. فنحن نحتاج لأن تتصل كل سماتنا وصفاتنا الشخصية الحقيقية بنفس العلاقة المنزلية. فنحن نحتاج لشخص فيه تستطيع كل هذه الأعضاء أن تكون في مكان واحد في نفس الوقت مع نفس الشخص. ونحتاج لمكان نستطيع فيه أن نكون فيه أنفسنا، كما نحن. مثلما تقول الأغنية الافتتاحية للبرنامج التلفزيوني "التهليل"، حيث "تريد الذهاب لمكان يكون فيه اسمك معروفا من الجميع". وأنت تحتاج لمكان يعرف فيه أحدهم أعضاءك.

ونحن نحتاج لهذا القبول لأنفسنا على حقيقتها لعدة أسباب. فحين نشعر بأننا محبوبين لما نحن عليه، نصبح مؤهلين بطريقة أفضل للتعامل مع مشاكل الحياة في العالم الساقط. فالأطفال ليسوا معدين طبيعيا للتعامل مع الحقائق المؤلمة للخطيئة، والفشل، والخسارة، والضعف، والرداءة. فهم يفاجئون ويسحقون من كل من إخفاقاتهم وإخفاقات غيرهم. فليس لديهم وسائل للتعامل مع هذه الأمور.

لكن على الجانب الآخر، حين نكون مقبولين، نتعلم حقيقة هامة هي «المحبة ترياق الرداءة». فبينما سيستمر عدم الكمال على البقاء في العالم وداخل كياننا، فإنه لن يمنعنا من العلاقات والارتباط. فنحن على ما يرام في رداءتنا. ويمكننا تحمل ومسامحة الأشياء الرديئة فينا وفي الآخرين دون خوف من فقدان المحبة. إذاً لاَ شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ". فحين لا نحتاج للصراع مع الخجل السام، أو تخبئة أنفسنا الحقيقية، أو مثاليتنا، فيمكننا حينها العمل على إنضاج نفوسنا الساقطة. فنفوسنا الساقطة لم تعد تجوع حتى الموت من جراء الإنكار والدينونة بل نقبل النعمة التي نحتاج إليها لنكبر.

فالأمومة الجيدة تخلق مناخاً من القبول يعدنا للدخول للعالم الحقيقي. «لِذَلِكَ اقْبَلُوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً كَمَا أَنَّ الْمَسِيحَ أَيْضاً قَبِلَنَا لِمَجْدِ اللهِ." وهذه واحدة من أجمل الحقائق في العلاقة مع المسيح، فهو يقبل كل ضعفاتنا ونقاط ضعفنا. فنحن لا نحتاج لتنظيف تصرفاتنا وأن نكون كاملين له ليحبنا. في الحقيقة، العكس هو الصحيح. فهو يحبنا ويقبلنا أولاً، ثم حينها نصبح قادرين على التغير والتخلي عن طرقنا الطفولية. وبعد هذا، نكون مستعدين لمنح نفس هذه النعمة كل واحد منا للآخر. فحين نقبل سقطات بعضنا بعضا، نجلب التسبيح لله الذي يحب أن يغفر.

تعني كلمة «القبول» في الكتاب المقدس «استقبال» أيضاً. فحين تقبل الأم طفلها، فهي فعلياً تستقبل في نفسها كل أعضاء طفلها. فهي لا تنكر أو تنسحب أو تدين إخفاقات طفلها. بل تتحمل ما لا يستطيع طفلها تحمله.

كما يساعد قبول الأم أيضاً طفلها على مواجهة الواقع. فالرضع يولدون مدركات ممنوحة من الله عن أنفسهم. وكما تستطيع اي أم الشهادة، ليس الرضع يعانقون ومحببين وممتلئين بالرقة والحنان فقط، بل إنهم أيضاً متسمون بالعظمة، ومتمركزون حول أنفسهم، وكليو القدرة. فهم يتوقعون مناخاً متجاوباً بشكل كامل لتسديد احتياجاتهم.

لدى الأمهات مهمة صعبة هنا، حيث يجب عليهم تسديد الاحتياجات الحقيقية للطفل من أمان ومحبة وتشكيل، وفي نفس الوقت، يرضعون الطفل بالتدريج ليتخلى عن رغباته الإلهية، وإخفاق مثاليته، ويقبل كل من محدوديته ومحدودية العالم الذي يعيش فيه. فقد يركل ويصرخ، لكنه يتعلم أخيراً قول «لقد فعلت شيئاً سيئا».

القبول والموافقة شيئان مختلفان. فأن أقبل معناه «أن نتأمل لنكون صالحين». فليس علينا أن نوافق على الآثم. فالأم تقبل أنانية طفلها ومطالبه وإخفاقاته، فهو يراهم على أنهم حقائق ويتفاعل معهم. لكن على الجانب الآخر، قد لا توافق عليهم. فقد تخلق موافقتها عليهم الارتباك في الطفل حول ما هو صالح وما هو طالح وما هو صح وما هو خطأ.

لذا، القبول يعني شيئين: الأول، ترتبط الأم بنفس الطفل الحقيقية وتمنح حياة لأعضائه الداخلية، الصالحة والطالحة. والثاني، تحدد من عظمة نفسه وتساعده على التخلي عن مطالبه المثالية من نفسه والآخرين. فهذه العملية تعد الطفل للدخول لحياة البالغ مع دينونة حكيمة حول مواطن ضعفه وقواه الفعلية، وسلبياته وإيجابياته، الجيد والسيئ فيه. بدل أن يلصق نفسه بمثاليات الكمال، فهو حر في التعامل مع الحقائق عن نفسه والعالم.

أعضاء تحتاج للقبول

ما هي أجزاء الطفل التي تحتاج للقبول؟ إنها عديدة.

الأجزاء الضعيفة. تعتبر واحدة من الحقائق الغائبة عنا هي أننا أناس غير قادرين. فمهما حاولنا، لن نتمكن دائماً من أن نكون أو نفعل ما نحب. فمهما عظم قدر النوايا الحسنة، أو الإرادة القوية، أو الانضباط فهم لن يستطيعوا جعلنا أناساً «لدينا كل شيء». في الحقيقة، ضعفنا هو الذي يدفعنا للعلاقات المعضدة. ويسوع يدعو هذا ب»مسكين بالروح». لكن هذه المسكنة فعلياً شكل من أشكال الثروة. فهي تجعلنا نواجه أنفسنا كما نحن بحق، ونتخلى عن الكبرياء، وبتواضع نطلب المساعدة. فالضعف يساعدنا على

البقاء مرتبطين بالله والآخرين.

فبكل معنى الكلمة، الأطفال ضعف. فهم أصغر من الكبار، ولا يعرفون كيف يعتنون بأنفسهم، ويتكلون على الآخرين للبقاء على قيد الحياة في معظم الأمور. كما أنهم يُواجهون كل يوم بمشاكل واحتياجات ضخمة يجب أن يعتمدوا على الآخرين لتسديد هذه الاحتياجات. والأم الجيدة تعمد ضعفات أبنائها. فهي ترحب باحتياجاتهم، وتتراف على ضعفهم، وتتواصل معهم عاطفياً. وتجعلهم يشعرون بأنه لا بأس من أن يكونوا ضعفاء. وفي المقابل، كأطفال يختبرون أن ضعفهم مقبول لدى ماما، فيتمكنون من التجاوب والنضج للوصول للقوة.

الأجزاء السلبية. أثناء نمو الأطفال يبدأون في وضع فرق بين العناصر الإيجابية والسلبية في الحياة. ويتعلمون أن يكرهوا أشياء، ولا يتفقون، وأحياناً يعترضون. وهذه علامة على أنهم يتعلمون التمييز، وتوضيح القيم، والوقوف أمام الشر ولأجل الأشياء الخيرة. وأثناء تعلمهم، كثيراً ما يكونون سلبيين من نحو كل شيء في الحياة، بدءا من البروكلي وحتى الذهاب للنوم.

الأجزاء المتوسطة (المعتدلة). يشعر العديد من الأطفال بالمحبة فقط حين يكونوا «نصب تذكاري» بمعنى أن ماما تبدو وكأنها عادت للحياة فقط حين يكونون في أفضل أحوالهم. حينها عيناها تلمعان، وتصبح أكثر نشاطا وتبدو قرية ومهتمة. فيشعر الطفل حينها بسعادة غامرة. لكن بعد ذلك، حين تظهر الوسطية في موقف آخر، يصبح من الصعب الحصول على انتباه ماما.

يحتاج الأطفال لمعرفة أنهم خاصون ومتميزون حتى حين لا يكونون كذلك. فكل الأطفال يفشلون أو ببساطة لا يتميزون في الكثير من الأمور. وهذا يمكن أن يكون بسبب نقص المجهود، أو القدرة، أو الفرصة، أو الثلاثة معاً. فهم يحتاجون لمعرفة أن ماما سعيدة لأجلهم حين يلمعون، لكن أيضاً أن محبتها وافتخارها بهم دائم وثابت، سواء لمعوا أم لا.

الأجزاء التي لا تعجب ماما. صدق أو لا تصدق، يوجد لدى

الأطفال سيماء ببساطة قد لا تعجب ماما (أهذر بالطبع، فهذا سهل تصديقه بالفعل). أحياناً نتيجة لمشاكل ماما الخاصة، أو مشاكل الطفل، أو ذوق ماما الخاص وأسلوبها، قد يكون أو يفعل الطفل شيئاً لا يعجب ماما.

على سبيل المثال، أم هادئة انطوائية قد تربي طفلاً عدوانياً بالطبيعة- فقد يفضل الطفل إطلاق النار عليه على أن يقرأ كتاباً على حجر ماما. وهذا ليس جزءا جيداً أو سيئا في الطفل. إنه فقط ليس ماما. فهدف الأم قبول هذه الأجزاء في طفلها. وأن ترتبط به بأفضل طريقة تستطيعها، وأن تحبهم وتضع لهم حدوداً، بدل الانسحاب منهم أو إدانتهم لأنهم ليسوا أسلوبها.

الأجزاء السيئة. بعض من أجزاء الطفل ليست فقط سلبية بل خطأ، وشهوة، ومركزة على النفس. وهذه السمات الشخصية مدمرة في الطفل، ويحتاج الطفل للمساعدة في التعامل معها.

مثل أي جزء آخر، تحتاج أجزاؤنا السيئة لعلاقة للتغير. فبينما تظل ماما تدعو «الجيد» جيداً والسيئ «سيئاً». تجعل وجود أشياء سيئة لا بأس به وتتعامل معه. فحين لا تتظاهر ماما بعدم وجود هذه الأجزاء السيئة، فهي أيضاً لا تدين الطفل. بل تساعد طفلها على جلب أجزائه السيئة لها، لأشخاص آمنين، ولصليب المسيح، حيث يتم غفرانهم.

احتياجنا للتكامل

يحتاج الأطفال لشخص يمكنه الاتصال والارتباط بكل من مشاعر المحبة والكره الخاصة بهم من نحو أنفسهم والعالم. وبما أن وظيفة ماما الأساسية هي أن تحبهم. فمن الصعب عليها تحمل الكره القوي الذي يشعر به طفلها أحياناً. ومع هذا يحتاج الأطفال بشدة لارتباط ماما بمشاعر الكره التي لديهم مثل المحبة تماماً.

حين تتمكن ماما من التعامل مع نوعي المشاعر في طفلها، يبدأ الجزءان في التكامل. فتعالج محبة الطفل بالواقع. ويعالج كرهه بالحميمية. فينمي قدرته على التناقض الوجداني- أن يشعر بكليهما في علاقاته. وهذا يعمق ويثري قدرته على الحب الناضج

والاتصال.

لكن حين تصرُّ ماما على أن يكون طفلها «إيجابياً ومحباً» دائماً. يظل الحب والكره منفصلين عن بعضهما عند الطفل. ولا يتمكن من تنمية علاقة كاملة مع نفسها أو الآخرين، فالناس إما أبرار أو أشرار، لا شيء وسط.

«توقف عن سلبيتك». وبَّختني بهذا صديقتي جين ثم أكملت «تحتاج لأن تكون أكثر إيجابية."

فقلت لها:»جين أنا أعاني من عدم القدرة على التنفس وألم في جسمي منذ ثلاثة أيام. فبينما يكون هذا سلبياً. إلا انه الواقع أيضاً. فماذا تفضلين أخبرك عن واقع سلبي أم كذب إيجابي؟"

فكرت جين للحظة ثم قالت:»كذب إيجابي، فهو أقل كآبة." فبينما تكون جين ببساطة متعبة من سماعها شكواي من البرد، احتاجت للإقرار بالأجزاء «السفلية» للعالم مثل «قممه» فتوقفنا عن الحديث عن بردي، وحاولت العطس بأكثر رقة، حتى لا أزعج أفكارها الإيجابية.

احتياجنا للغفران

تحتاج العديد من أجزاء الأطفال لغفران ماما. فالأطفال تنقصهم القدرة على التعامل مع عدم كمال أنفسهم أو أي شخص آخر. فيميلون لإنكار عدم الكمال، ويدينوه، أو يحاولون كسب واسترجاع المحبة ككفارة عن كونهم سيئين. فالأطفال غير قادرين على فهم المزيج «أن يجرحوا الآخرين ومع هذا يظلون مرتبطين ومتصلين بهم».

فتصبح الأم نموذجاً لعملية الغفران. فهي تواجه طفلها بسلوكياته المدمرة، ومع هذا تظل قريبة منه. فهي لا تجعله يؤدي طريقه عائدا لارتباطه بها. لأنها «تلغي الدين»، كما يملي عليها الغفران. " فَالْبَسُوا...احْشَاءَ رَأْفَات،..مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً. كَمَا غَفَرَ لَكُمُ الْمَسِيحُ هَكَذَا انْتُمْ ايْضاً." فربما يحتاج جيمي لدفع ثمن زجاج النافذة الذي كسره، لكنه سيظل مرتبطاً ومتصلاً بمحبة ماما الغافرة.

بنفس الطريقة، تساعد ماما طفلها على تعلم أن يغفر للآخرين تجاوزاتهم وآثامهم. فتعلمه التخلي عن رغباته في الانتقام حين يخذله أصدقاؤه وتساعده على تعلم التعامل معهم كأناس حقيقيين وغير كاملين.

احتياجنا لتعلم كيف نحزن

حين نواجه بإخفاقاتنا أو إخفاقات الآخرين من نحونا، فأول ما نميل لعمله هي إصلاح الأمور. فنغضب أو ننشغل أو نطالب. فأحيانا تتحسن الأمور وأحياناً لا. لكن حين لا تتحسن الأمور، نواجه بحقيقة الخسارة. فالناس تركونا، أو أضعنا فرصاً، ونخذل صورتنا الكاملة عن أنفسنا.

حتى يتمكن الأطفال من التعامل مع الإحساس بالخسارة، والسوء، والفشل يحتاجون لتعلم كيف يحزنون. فالحزن عملية التخلي عن ما لا يمكننا الحفاظ عليه. وتمكننا في النهاية من استقبال ما لا يمكننا فقده- علاقات التعزية التي تعضدنا وتؤازرنا في حزننا. فالأم الجيدة تساعد طفلها على تعلم البكاء واستقبال التعزية وقول الوداع لما خسره. فهي لا تقلل من قيمة الخسارة بقول:""انظر للجانب المضيء" أو "لم تكن الانتخابات بهذه الأهمية على أي حال". لكنها تبكي مع أطفالها حين يبكون وتحزن معهم حين يحزنون. فيتعلم طفلها إطلاق سراح ما خسره ويمضي قدما في حياته.

شخصيتي الحقيقة وشخصيتي المثالية

لجميعنا شخصيتان أو صورتان عاطفيتان عن أنفسنا، في رؤوسنا. واحدة هي الحقيقية- الشخصية التي في الواقع. وهذه الشخصية مكونة من سماتنا وصفاتنا ومراكز قوانا ومراكز ضعفنا وهي ما نحن عليه في الواقع. والآخرى هي المثالية. وهي الشخص الذي أتمنى أن أكون عليه. وتتضمن الشخصية المثالية كل أحلامنا وتطلعاتنا وأهدافنا- ما نريد أن نكون عليه. وهذا قد يتضمن سمات مثلى وعلاقة مثلى وحرفة مثالية.

إن الأم التي تقبل طفلها تكون على وعي بهذين الجزأين فيه.

فهي تحب وتغذي كليهما، وتساعد طفلها على العيش في "نفسه الحقيقية" بينما يستخدم "نفسه المثالية" كهدف للوصول إليه. وهذا هو هدف المثل العليا، فهم يمنحوننا شيئاً صالحاً نطمح إليه. لكنها أيضاً تجعل طفلها يعلم أنها تحب "نفسه الحقيقية" أكثر من "نفسه المثالية".

حين ترتكب الأم الخطأ المميت بمحبة "نفسه المثالية" أكثر من الحقيقة، أي تفضل ما يجب أن يكون عليه الطفل، فإن الطفل يفعل نفس الشيء مع نفسه. فيحاول أن يكون كاملاً وأن يكون "لديه كل شيء معاً" ليحافظ على قرب أمه وانخراطها معه. ويصبح كونه مثالياً "الحد الأدنى للمطالب اليومية" له- مطلب لا هدف.

أن يكون "جيداً بما يكفي"

ليس كافيا للطفل أن يكون واعياً بذاته الحقيقية. فيمكننا المعرفة عن أنفسنا ومع هذا نظل يائسين من نحو الأجزاء المؤلمة من هذه الحقيقة. لاحتياج ذواتنا الحقيقية أيضاً لأن تكون ذاتاً جيدة بما يكفي. وهذا لا يعني "جيدة بما يكفي" بمعنى الأداء الجيد للحصول على المحبة. بل، تعني العكس. فحين نتجاوب مع قبول أمنا لكل أجزائنا، فنحن ننمي الإحساس ب" لأننا محبوبون، نشعر بأننا جيدون بما يكفي". والأكثر من هذا، فمحبة أمهاتنا تسكن وتخمد تماماً كل مشكلة "هل أنا جيد أم سيئ؟. فنحن لسنا جيدين أو سيئين، نحن محبوبون.

الخزي الجيد

يحتاج جميعنا لإحساس معين من الخزي يجعلنا واعين بفشلنا لنكون نوع الشخص الذي نتمنى أن نكونه. وندعو هذا بالخزي الجيد. الذي يساعدنا على رؤية أننا أخطأنا الهدف، لكنه مع هذا لا يديننا. فالناس المهتمون بفعل الصواب يختبرون الخزي الجيد. والغير مهتمين بفعل الصواب لا يختبرون أي إحساس بالخزي. "الأشرار لا يعرفون الخزي". ويختلف هذا النوع من الخزي عن ما ندعوه بالخزي السام أو المدمر. فالخزي السام هو الإحساس الذي

نختبره حين نشعر أن سوءنا أكبر من أن يُحب. ففي حين يحافظ خزينا الجيد على إحساسنا بأننا محبوبون، يدمره خزينا السام. فمع الخزي الجيد، إحساسنا بأننا محبوبون ليس حتى الموضوع، فهو ممنوح على أي الأحوال. وهو تحذير مُبكر يخبرنا بوجوب البحث عن كيف فشلنا في حب أو كيف تصرفنا بطريقة غير مسئولة. وينبهنا للبحث عن تصرفاتنا وتوجهاتنا المدمرة وينخسنا على التعامل معهم وإصلاحهم.

الأم الجيدة تساعد طفلها على إزالة أثر سم الخزي السيئ وتريه كيف يختبر تأثيرات الخزي الجيد. وترى طفلها "الشخص الذي يمكن أن يكون عليه"، و"الشخص الذي عليه". والفرق بين الاثنين. وتجعل طفلها يختبر خزي هذا الفرق دون أي فقدان لمحبتها. فالخزي الجيد يحث الطفل على الوصول للمزيد من مكنوناته ومواهبه.

الإعجاب مقابل الحب

يحتاج الأطفال لتعلم التفريق بين الإعجاب والحب. قد يبدو كلاهما كنفس الشيء، لكنهما فعلياً مختلفان تماماً. فحين نعجب بأحدهما، نتأثر بالنقاط الجيدة والقوية في هذا الشخص ويترك هذا داخلنا انطباعا جيداً. فالإعجاب يضع الآخر في مكانة عالية. لكن، أثناء فعله هذا، يضع أيضاً مسافة بين الشخصين. فأنت لن تتمكن من الاقتراب بطريقة حميمة من شخص تعجب به.

لكن على الجانب الآخر، حين تحب أحدهما، فأنت تحب الشخص ككل. نقاط قوته ونقاط ضعفه. فالمحبة حركة نحو ذات المحبوب ككل. ففي الوقت الذي لا تستطيع فيه الإعجاب بإخفاقات أحدهما إلا أنك تستطيع أن تحبهما.

فالأم التي تقبل طفلها تحبه ككل وتعجب بسماته التي يعجب بها. فلديها نظرة واقعية لسماته الإيجابية والسلبية، وتساعده على الحفاظ على قدمه ثابتة بقوة في الأرض فيما يخص نفسه "فكر في نفسك بطريقة متزنة". وتمنع نفسها من رؤية طفلها كنجم لامع في كل شيء يفعله. فبهذه الطريقة، تحميه من إدمان المديح

والصدمات التي كثيراً ما يفشل في الحصول عليها في العالم الحقيقي. وتدفعه من خلال المحبة والعواقب، فيصبح محصناً ضد الانخداع بالإطراء والتملق.

الإنكاران في القبول

حين لا تقبل ماما وتتعامل مع الأجزاء "السيئة" في طفلها. فهي تميل لاستخدام طريقة من اثنين للتواصل، كلاهما يحطمان قدرة الطفل على التعامل مع، وغفران، وتكميل الأجزاء الجيدة والسيئة معاً.

الإنكار. تجد بعض الأمهات صعوبة في الإقرار بوجود هذه الأجزاء السيئة في طفلها. وتفضلن بالأحري التظاهر بأن الصغير ليس لديه مشاكل أو أجزءا سلبية. وقد تقمن بهذا بسلبية أو إيجابية.

والأم المنكرة الإيجابية تقول بوضوح "أنت لست حزيناً حقا (أو غاضباً، أو سيئا)"أو "درجاتك الضعيفة ليست خطأك، إنها تلك المدرسة البشعة". فهي تنكر إما الأشياء السلبية في الطفل أو مسئولية الطفل عن الأشياء السلبية. أما الأم المنكرة بسلبية تقلل جداً من الأشياء السيئة وتصرف الانتباه بعيداً عنها. وربما تقول أشياء مثل:" ستنتهي هذه المشكلة إذا فقط تجاهلتها". أو "فكر في أشياء جيدة". وفي كلتا الطريقتين، يجبر الصغير على إنكار بعض الحقائق عن نفسه أو يأخذ هذه الحقائق لشخص آخر غير ماما.

الإدانة. الطريقة الثانية الهدامة في تعامل ماما مع الأجزاء السيئة لطفلها هي الإدانة. فالإدانة توجه مدين. فهي تفعل أكثر من مجرد إقرار وجود شيء سيئ. فهذه ليست إدانة إنها تقييم. فالإدانة بالمعنى الذي استخدمه، تسحب العلاقة من الأجزاء المدانة وتضيف إليها الكره. فهي تقول:"هذا الجزء فيك سيئ للغاية لدرجة لا يمكن معها حبه. فأنا لن أربط هذا الجزء فيك بمحبتي بل بسخطي." فيكمن داخل الطفل هذا السخط ويشعر بالإدانة في كل مرة يبزغ فيها هذا الجزء.

هذا سبب شعور العديد من الناس بالذنب والكره حينما لا يوافقون، أو يصرون على، أو يرتكبون خطأً. فهذه الأجزاء فيهم تحتوي على ذاكرة من ماما شديدة النقد. ولا يستطيعون اختبار هذه العناصر في أنفسهم دون بزوغ كره النفس في نفس الوقت.

نتائج الأمومة المطالبة بالكمال

إذا كان لديك أم تطالب بالكمال، فربما تختبر بعضاً من الأعراض التالية:

علامات في العلاقات

الأداء لأجل الآخرين

البالغون الذين كان لديهم في طفولتهم أم تطالب بالكمال كثيراً ما يكونون مدفوعين للحفاظ والاستمرار على تقديم أفضل ما فيهم وعندهم في علاقاتهم. في الحقيقة، إن أفضل ما فيهم وعندهم هو الشيء الوحيد الذي يقدمونه. فهم يعملون بكل قوتهم للإبقاء على الطرف الآخر سعيداً ولا يخيب ظنه فيهم. فهم يقظون ومنتبهون بصفة مستمرة لئلا يرتكبوا أي خطأً في ارتباطهم أو أن يتم اكتشاف نقائصهم.

وبينما تعتبر المناضلة للحفاظ على عدم جرح أصدقائنا هدفاً يستحق العمل عليه، إلا أن أداءهم لا يهتم بعدم جرح الآخرين بقدر الاهتمام بأن يُعجبوا به، ويتحاشى غضب الآخرين، وأن يُرى على أنه شخص صالح. فهؤلاء الناس مدفوعون بالإحساس بالخزي بشدة (النوع السام) ويحيون في خوف من اكتشاف الآخرين لنفوسهم الحقيقية.

من يتمسكون بـ "النفس الجيدة" كالنفس الوحيدة عادة ما يكون لديهم جانب أسود من شخصيتهم خاص بالعلاقات. فهم جيدون مع أصدقائهم الجيدين، لكن أيضاً لديهم مجموعة من الأصدقاء السيئين الذين يمكن أن يكونوا معهم غير كاملين وعلى حقيقتهم. فهؤلاء المؤدون يرتعبون من اليوم الذي تتقابل فيه هاتان المجموعتان من الأصدقاء ويصبح: "قس سميث، أود أن أقدم لك هيل أنجيل جونس" هو أسوأ كابوس في حياتهم.

"قدرني الآن وتحاشى العجلة"

حين تتجاهل الأم السيئ وتفشل في تحديد التفخيم، فإن طفلها ربما يصاب بما يُدعى بالنرجسية. والنرجسية هي التمركز حول الذات والاحتياج لأن يعامل كشخص مميز وخاص لا على أنه ببساطة متفرد. كما خلقنا الله. "فأنا امتزت عجبا" هو اعتراف وإقرار كاتب المزامير بكيف صمم الله الفخاري الأعظم بطريقة متفردة وخاصة جداً كل واحد منا. لكنه لم يقل إنه تم استثناؤنا من وجوب الوقوف في مؤخرة الصف عند الوصول لحجز تذكرة سينما.

الطفلة النرجسية طفلة كثيرة المطالب وتسعى لأن تكون مميزة في كل المواقف والعلاقات. فإن تكون متوسطة ومعتدلة وعادية أمر غير محتمل بالنسبة لها. وتصبح من نوع البالغة المدمنة لسماع المديح والإطراء من ألوف.

هذه الديناميكية مدمرة بشكل خاص في الزواج، لأن النرجسية تتوقع من شريكها أن يصفق ويهلل لتميزها بنفس الطريقة التي كانت والدتها تقوم بها. فيحاول الشريك جاهدا تقدير إنجازات وجهود الآخر، لكنه أبداً ما يكون كافيا. فالنرجسية مزعزعة وغير مستقرة، ولديها "حفرة عميقة" من الاحتياج للتأكيد والتعزيز لا يسدها أي كم من التقدير والتأييد. يبدو الأمر وكأن النرجسية تحتاج من زوجها أن يكون مرآتها، التي تعكس مجدها ليراه الجميع.

غالبا يسعى شريك النرجسية للعلاج قبل أن تفعل النرجسية. فالشريك يحترق ويجهد جداً في دور المعجب الولهان ويصبح مكتئباً أو منسحباً. وييأس، بينما النرجسية تستمر على الإحساس بأهليتها للمعاملة المميزة ومقتنعة أن المشكلة هي "مجرد أن الشريك لا يفهمني" والواقع هو أنه ربما يكون الشريك فاهماً جداً ويئس من محاولة أن يكون الأم الجديدة.

"مرآة البشرية"

أطفال الأم التي تطالب بالكمال لا يحتاجون فقط لأن يكون الآخرون مرآة دائمة لهم، لكنهم أيضاً يحتاجون باستمرار لمنح

الأمومة للآخرين. هؤلاء الناس مصطادون في نمط مستمر للإطراء، والمديح، والاحتياج لإخراج "الجيد" الذي في الآخرين. ويميلون للانجذاب للأنواع النرجسية المذكورة في الفقرة السابقة.

ربما تسأل: ما الخطأ في أن أكون مؤيداً وإيجابياً؟. لا شيء على الإطلاق. في الحقيقية، علينا أن نفكر في كل ما "صيته حسن". لكن المرآة البشرية تفعل شيئين: أولاً، تؤيد تفخيم الذات، وثانيا: تنكر الذات الغير كاملة. وتحت قناع أن تكون مشجعة، فعلياً تمنع الآخرين من الحقائق والواقع الذين يحتاجون لمواجهته حتى يتم تغييرهم ونموهم.

تعاني المرآة البشرية من هيئة مقنعة للنرجسية. وتحتاج لسوبر نجوم وامتيازات، لكن ليس مباشرة. وتنالها من الناس الذين تعمل كمرآة لهم. على رجاء أن ينعكس مجدهم عليها. وهذا سبب أن أصدقاءها وزملاءها في العمل وأقاربها هم "أفضل ناس في العمل". فهي تعيد توجيه ما تستأهله على الآخرين دون الاحتياج لامتلاكه.

علامات في الأداء

المثالية

سرعان ما تظهر الميول للمثالية في البالغين أطفال الأم التي تطالب بالكمال. بسبب مطالبهم الداخلية لأن يكونوا جيدين ومثاليين والخوف من أن يكونوا سيئين. فهؤلاء الناس يميلون للعمل مع القليل أو لا مكان للخطأ. وأحياناً يعملون بمستوى عالٍ جداً من الكفاءة، فيصبحون جراحين، أو قادة كرجال أو سيدات أعمال، أو محامين. وفي أوقات أخرى، يصابون بالشلل التام من الخوف من ارتكاب أي خطأ لدرجة يصبحون معها غير قادرين على تحقيق أي أهداف مهنية. ويعتبر منحنى التعلم الآتي من أخذ المخاطرة مؤلماً جداً لدرجة لا تحتمل. ويعتبر الشخص الذكي والنشط الذي ينبئ بتحقيق إنجازات كبيرة ولا يستطيع الانتهاء من مشروع مبتكر مثالاً جيداً عن شكل طفل الأم التي تعيش على الذكريات.

متى يكون العمل ليس مرحلة

البالغ هو طفل الأم التي تطالب بالكمال سيأخذ كل توقعاته للمديح والإطراء والمرآة العاكسة معه لمكان العمل. لأن ماما مدحته وأعجبت بكل إنجازاته، لذا في الحياة الحقيقية كثيراً ما يكون العمل مصدر خيبة أمل له.

يعتبر دان، الذي تم ذكره في بداية الفصل، مثالاً على هذا. فحياته المهنية لم تكن كما توقع هو أو أمه. فدان واحد لديه ثماني سلندرات في حين يعمل باثنين فقط. وبالرغم من أنه كان من المتوقع له أن يلتحق بكلية الحقوق إلا أنه لم يتعدى سوى المرحلة الثانوية. وذهب للعمل في المبيعات. كان جيداً مع الناس لكنه اختبر الكثير من خيبة الأمل الشديدة في العمل.

فحين ينهي صفقة، كان يهرع بالأخبار السارة لرئيسه، متوقعا احتفالاً، لكن رئيسه ينظر إليه فقط بسخرية ثم يقول: عمل جيد، على ما أعتقد، عد لمكانك وافعل هذا ثانية. كان دان حينها يشعر بخيبة الأمل والانسحاق. فماما لم تكن هناك لتهلل طربا بإنجازاته الضعيفة.

إخفاء الإخفاقات

لكن حين كان دان يفقد عميلاً، كانت ديناميكية مختلفة تبزغ. أولاً: كان يحاول إخفاء أخطائه. ثم حين يتم اكتشافه، كان يموه عليهم، قائلاً: "ما فيش مشكلة، إنه مجرد سوء تفاهم". ومع تنامي الأمور، يصبح من الواضح أن دان فشل بالفعل. وحين تتم مواجهته، ينفجر، صارخا بكيف أن العميل أو رئيسه أو كلاهما لم يفهماه وكم المجهود الذي بذله في العمل. دان لم يكن قادراً على الاعتراف بالفشل، والتعلم من العواقب، والمضي قدما في مهنته وعمله.

علامات عاطفية

الاكتئاب

من الشائع أن يصاب البالغ طفل الأم التي تطالب بالكمال

بالاكتئاب. أثناء مواجهته للإخفاقات في حياته الشخصية والعملية. فحقيقة أنه لن يحيا الحياة المثالية التي توقعها يبدأ في البزوغ. فالزيجات الغير سعيدة والطلاق والمشاكل مع الأبناء واضطرابات العمل تطير في وجه أحلامه وتطيح بها. لافتقاده لمهارات التكيف للتعامل مع الفشل، وبالتالي ينشأ الاكتئاب- كعرض ليأسه العميق من نحو ما آلت إليه حياته "فالرجاء المماطل يمرض القلب". وآماله الضخمة أجلت عدة مرات فيصبح قلبه مريضا.

القلق والخزي والذنب

إن حمل ثقل الأمومة التي تطالب بالكمال ليس سهلا أو محتملا. فطفلة الأم التي تطالب بالكمال تحيا في قلق باستمرار خوفاً من أن تخيب ظن والدتها والآخرين ونفسها. وتشعر بأن توقعات الجميع واقعة عليها، وتكون دائماً مثقلة بالذنب والخزي لأنها تحاول بشكل مستمر أن تكون كاملة ومثالية. ففي أعمق أعماقها تعلم أن الكثير من حياتها غير حقيقي ومخادع: لأنه لا يوجد من يعرف حقيقتها بحق. وتظل على عذابها من نحو كيف أصبحت مخادعة لنفسها.

سلوكيات قهرية وإدمانية

كما ذكرنا من قبل، السلوكيات القهرية والإدمانية يمكن أن تكون مخدراً وقتياً للحقائق والواقع المؤلم. فطفل الأم التي تطالب بالكمال يميل للاعتماد على المخدرات، أو الطعام، أو الجنس، أو أي عدد من الأشياء أو الأنشطة الأخرى لسببين: الأول: تمنعه من رؤية من هو على حقيقته وكل السوء والإخفاقات التي لا يستطيع غفرانها لنفسه. ثانيا: تعمل مشكلة السلوك كالمكان الوحيد الذي يشعر أن بإمكانه فيه أن يكون على حقيقته. يقر العديد من المدمنين أثناء العلاج أن الوقت الوحيد الذي يشعرون فيه بأنهم على ما يرام دون الاضطرار لأن يكونوا كاملين هو في طمأنة المخدر. كأنهم أخيراً يحصلون على القبول والغفران الذي لم تستطع ماما منحه لهم، لكن في شكل مجرد.

العلامات الروحية

كثيراً ما تشعر البالغة الطفلة للأم التي تطالب بالكمال صعوبة في القرب والأمان مع الله. على سبيل المثال: ربما لا تكون قادرة على تخيل خالق يعرفها ويحبها أيضاً. فإذا أحبها، فلابد أنه لا يعرفها على حقيقتها. وإذا عرفها على ما هي عليه بحق فلابد أنه سيكرهها.

أن إحساس هذه الإنسانة القاهر بالسوء يحرمها ويعميها عن نور غفران الله ونعمته. فتظل للأبد مختبئة في خزي خوفاً من سخطه ومحاولة أن تكون جيدة لتهدئته، أو تتساءل إذا كان موجوداً حتى. ولا تستطيع رؤية الواحد الذي "أحبها محبة أبدية" ويقبل عدم كمالها ونقائصها دون إدانة أو إنكار. فهذا النوع من المحبة يأخذ ببساطة سوءها بكل أشكاله من عدم نقاء وجهل ويضعه برفق أمام الصليب الموسوم بالدم.

هذه الأيام مع ماما

ما إن يكبر طفل الأم التي تطالب بالكمال فبعض الأشياء تتغير والبعض الآخر لا يتغير. لكن تظل الأم على توقعها من أن يجعلها صغيرها "فخورة به". وبالرغم من أنه لم يعد في ملعب المدرسة، إلا أنه لا يزال يجاهد لإرضائها.

هؤلاء البالغون الأطفال لا يزالون يجلبون أوسمة لماما، حتى حين تقيم ماما على بعد آلاف الأميال منهم. على سبيل المثال: يحصل الزوج على ترقية في العمل، لكنه أكثر تحمسا وشوقا لمشاركة هذه الأخبار مع والدته عن زوجته. أو، أثناء الخلافات الزوجية، يهرع لماما طلبا لتأييدها على جوده:"سو قالت لك هذا؟ إنها فقط لا تعرف كم مميز أنت." فيظن أنه يحصل على التعضيد، دون وعي منه أنه يترك الشخص الذي يحبه بحق على ما هو عليه لشخص يعجب بظاهره المزيف.

بعض البالغين أطفال الأم التي تطالب بالكمال يشعرون بالخيانة منهم، ف"اجعلني فخورة بك" تنحل وتتهاوى إلى "كنت أظن اني أعرفك". فإخفاقات وصراعات الحياة الواقعية للبالغ الطفل

أصبحت ظاهرة وماما لا تستطيع أن تنكرهم أو تبررهم. بل على العكس، تصبح خائبة الأمل بعمق لأن هدف حياة طفلها بمنحها احتراماً إيجابياً للذات لم يسدد. وتتحول محاولات الاتصال و الارتباط بماما لمذكرات أليمة لكيف الطلاق أو عدم إكمال الدراسة للحصول على درجة الماجستير أو فقدان الوظيفة ألمها وجرحها. وبالتالي يظل البالغ الطفل للأبد الابن (الابنة) السيئ، حتى بعد بلوغ سن متأخرة من العمر. ويصبح من المستحيل مُصالحة من هم بحق مع من كانت ماما تقصد له أن يكون.

لكل أبناء الأمهات التي تطالب بالكمال:

إذا كنت، أو شخص تحبه، لديك أم تطالب بالكمال، فالفصل التالي سيريك خطوات إصلاح المشاكل وأيضا إكمال ما لم تنتهي من القيام به في عملية الأمومة الخاصة بك. فكلنا نحتاج للنضج لنكون ما نحن عليه بحق، الجيد والسيئ، بالغين محبوبين ومصالحين، الذين يصبحون حينها قادرين على منح هذه المصالحة للآخرين.

٩

الوصول للواقعية

كانت لحظة تغيير بالنسبة لكليف ولحظة لن تنسى أبداً لي (أنا د. كلود) كمشاهد. كان كليف يحملق في الأرض، غير قادر، خجلاً، على النظر لأعضاء المجموعة. كمعالج لكليف، كنت أعلم بالفعل ما يتصارع معه، وكنت أنتظر لحظتها منه أن يخبر الآخرين.

أبقى على عينيه مثبتتين إلى الأرض، وبدأ أخيراً في الكلام قائلاً: لا أعلم كيف أقول هذا، لكن يوجد شيء أحتاج للاعتراف به. فأنا مدمن مشاهدة الصور الفاضحة".

شاهدت المجموعة. فإذا هم بلا حراك وصامتين.

وأكمل قائلاً: أعلم أن هذا ليس ما توقعتموه مني. وأشعر بالسوء الشديد عنه، لكن لابد لي من إخبار أحد". وبدأ في البكاء، وهوى أكثر في كرسيه وهو يكمل قصته.

نظرت حولي في الغرفة لكل الوجوه المليئة بالحنان والشفقة والاهتمام. لدرجة أن بعض أعضاء المجموعة قد امتلأت عيونهم بالدموع. فاعترافه بصراعه الطويل والمرير، وعدم قدرته على التخلص من عادته القبيحة والطريقة التي يشعر بها بعد ذلك، قربتهم منه بشكل أكبر استطعت معه الشعور بوجود إحساس قوي بالتقمص العاطفي والتطابق معه في الغرفة.

لكن كليف لم يستطع الإحساس بأيٍ من تعاطفهم أو تحننهم أو تطابقهم العاطفي أو حتى رؤيته. لأنه كان ينظر لأسفل، مصطاد بإحساسه بالذنب والخزي. فقررت أن أتدخل بما أن تعاطف المجموعة هو ما يحتاج إليه، فقلت: كليف، أريدك أن ترفع رأسك وتنظر لأعلى".

فقال: لا أستطيع، لا أستطيع". فقد كان إحساسه بالخزي والعار ساحقاً. وقاوم بقوة النظر للآخرين، لكني ظللت وراءه، عالما أنه سيعثر على الرأفة والحنان فقط حال يرفع عينيه. فببطء رفع رأسه وتفحص أعضاء المجموعة واحداً واحداً. انتقلت عيناه من شخص لشخص، فرأيت تحولا يحدث داخله. فقد أصبح أكثر ارتباطا وصلة لاستطاعته رؤية حنانهم ورأفتهم ونقص إدانتهم.

بدأ يبكي، لكنه كان نوعاً مختلفاً من البكاء، فقد كان يتخلى بحق ويطلق سراح كل الألم والخزي الذي كان يضايقه لمدة طويلة.

ما إن توقف ببطء عن النحيب، أحسست أنه أصبح شخصاً جديداً. فكقس، كان تصرف كليف الجنسي هذا بالتحديد يصعب جداً عليه الاعتراف به والتحدث به، فأبقاه داخله لمدة طويلة. لكن حين وجد أن كل جزء شعر بالسوء الشديد من نحوه في شخصه مقبول من الآخرين. انكسرت قوة العُزلة. واكتشف شيئاً آخر مهما جداً لمستقبله. ليس عليه أن يكون كاملاً ليكون محبوباً.

كانت هذه تجربة جديدة تماماً على كليف. فقد كان يعمل جاهداً طول حياته ليكون كاملاً حتى يكسب المحبة التي يحتاج إليها. فكما رأينا في الفصل السابق، من لديهم أم تطالب بالكمال يعانون من شرخ داخلي في شخصياتهم. ف "النفس الصالحة" من الخارج تحاول الوصول إلى المستوى المطلوب لتكون "مجيدة" و"النفس السيئة" من الداخل إما أن تحاول الاختباء أو العثور على طريقة للتصرف.

لكن من خلال الاعتراف للمجموعة، كان كليف يحول كل هذا تماماً. فقد كان يبدأ في "إحضار ظلامه للنور" وثبت أن لهذا تأثير قوي جداً على حياته. بعدها بفترة قصيرة، بدأ إحساسه القهري بفقدان سيطرته عليه. فقد عثر على شيء في المجموعة كان ناقصاً في أمومته. عثر على القبول لأجزائه الأقل كمالاً، وبالتالي استطاع الآن البدء في قبول ضعفاته بشكل أكبر بكثير عن

ذي قبل، بينما في نفس الوقت يحاول العثور على حلول لها. وكان يتحسن أثناء هذه العملية.

في هذا الفصل، سننظر إلي كيفية إصلاح نقائص الأمومة التي تطالب بالكمال الذي ستحصل معه على نمو هائل.

الموت الذي لا يرغب أحد في اختباره

" وَقَالَ الرَّبُّ الالَهُ: «هُوَذَا الإنسانِ قَدْ صَارَ كَوَاحَدٍ مَنَّا عَارَفا الْخَيْرَ وَالشَّرَّ. والآن لَعَلَّهُ يَمُدُّ يَدَهُ ويأخذ مَنْ شَجَرَةَ الْحَيَاةَ أيضاً ويأكل وَيَحْيَا الَي الأبد». فأخرجه الرَّبُّ الالَهُ مَنْ جَنَّةَ عَدْنٍ لَيَعْمَلَ الارْضَ الَّتي أخَذَ مَنْهَا. فَطَرَدَ الإنسانِ وأقام شَرْقَيَّ جَنَّةَ عَدْنٍ الْكَرُوبَيمَ وَلَهَيبَ سَيْفٍ مُتَقَلبٍ لَحَرَاسَةَ طَرَيقَ شَجَرَةَ الْحَيَاةَ."

نجد في هذه القصة حقيقة محزنة. فقد فقدنا الجنة، والباب إلى الجنة، حيث كل الأشياء كاملة، تتم حراسته وأصبحنا غير قادرين علي الوصول للكمال. غير قادرين على أن نكون كاملين، ويكون لنا أناس كاملون في حياتنا، ونختبر العيش في عالم كامل. وإذا حاولنا القفز عائدين لجنة عدن فسنواجه الكروبيم، الذي سيشهر السيف الملتهب في وجهنا ليحذرنا من أن أي محاولة للدخول ستجهض وتحبط.

أوه، لكن كيف نحاول! بالماكياج، وجراحات التجميل، وبعض الأكاذيب البيضاء، وتحسين الصورة، والممتلكات المادية، والإنجازات، والعضوية في المجموعات المناسبة، أو النوادي ، أو الكنائس- كل هذه يمكن أن تكون محاولاتنا لنكون كاملين. لكن في الواقع، كلنا محكوم علينا بالفشل. فالكروبيم سيشهر سيفه الملتهب. وإذا قاومنا، سيكسرنا.

وبينما نحاول كلنا العودة لجنة عدن، ماذا سيكون شكل عصف الكروبيم؟ ماذا سيكون شعورهم؟ ما الذي يحدث لنا ونحن نحاول تحقيق الكمال، أن نكون "نصب ماما التذكاري"؟ فسنحصل على عاصفة حادة من السيف.

رأينا في الفصل السابق عواصف السيف- الاكتئاب، وعدم القدرة على الأداء تحت متطلبات الكمال، والمشاكل في العلاقات. فكل طفل للأم التي تطالب بالكمال يواجه بطريقة ما السيف ويختبر الموت. لكن السؤال الذي لازال يحتاج لحل هو: هل أصدرنا شهادة وفاة؟ فمسألة تحقيق أنا المثالي هي مسألة موت. لكن الجنازة لازال أمامها بعض الوقت.

تحدثت إلى مجموعة من شباب المحترفين هذا الأسبوع، وألقيت عليهم هذا السؤال: "ما هو أصعب ما يمكنك قبوله عن نفسك؟". البعض انفتح وأخبر عن فشله المتكرر، أو الطبع الحاد، أو نوبات من عدم الصبر، أو المماطلة، أو عدم القدرة على محبة الآخرين جيداً وأن يكون الشخص الذي يريد الجميع أن يكون عليه. واحد من هؤلاء الخمسة عشر رجلاً وسيدة أصبحوا منفتحين وقابلين للجرح. وبعد الإنصات لفترة، طلبت منهم أن يخبروني عن إحساسهم من نحو الإجابة عن هذا السؤال. فأخبروني أنهم أحسوا بعاطفتين مختلفتين: الحزن والراحة.

الحزن كان الجنازة. فللحظة قصيرة، توقفوا كلهم عن سعيهم كأفراد نحو المجد للإقرار بأن محاولتهم للوصول للكمال لم تفلح وواجهوا حقيقة من هم. وتغلغل إحساس بثقل الغرفة وهم يقرّون كل على حدة بإحساسهم حين أقروا بهذا الواقع. وعبر أحدهم جيداً عن هذا بالقول: "هذا يصيب بالكآبة بحق».

كان الإقرار بعدم استطاعتهم أن يكونوا ما نفسهم المثالية تتطلبه منهم هو الذي يصيبهم بالكآبة. فقد كانوا يخسرون هذه المعركة. مهما كانت قوة محاولتهم، لن يتمكنوا أبداً من أن يكونوا مثاليين «كاملين» فكانت الغرفة ينتابها الصمت أحياناً ونحن نتواءم مع هذا الإدراك.

لكنَّ واحداً تلو الآخر وصلوا جميعهم لإدراك جديد، إنهم ليسوا وحدهم في صراعاتهم. فشعروا بالارتياح للعثور على وحدة في رفقة آخرين من الأناس غيرّ الكاملين. وباكتشاف أن الجميع لديهم مناطق ليسوا فيها شديدي العظمة. بدأوا في الضحك على أنفسهم

وعلى أحدهم الآخر، لأنهم كانوا يعتقدون أن إخفاقاتهم كانت ذات أهمية قصوى. وأدركوا أن الوحدة أكثر أهمية من الكمال، ومن الصور الزائفة التي كانوا يحاولون عرضها على أحدهم الآخر.

هذا هو الشكل الذي يجب أن تكون عليه الجنازة الجيدة. حين يموت أحدهم أو حين نفقد شيئاً، يأتي الحزانى معاً ويعزون أحدهم الآخر. ويعثرون على إحساس أعمق بالتعضيد في حزنهم. كما قال يسوع: «طُوبَى لِلْحَزَانَى لأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ."

هذا الموت هو المفتاح للتغلب على تأثير الأم التي تطالب بالكمال. أول خطوة لرؤية أن أعراضنا سببها محاولة العيش على المستوى الذي تتطلبه الأم التي تطالب بالكمال. ففي نقطة ما، يجب أن نفعل ما فعلته المجموعة: نواجه الواقع. عدم كمالنا، وألمنا، وإخفاقنا. فهذه الرابطة المشتركة ستحضرنا معاً لنعثر على شيء أفضل من أن نكون كاملين- أن نكون محبوبين كما نحن. لكن للوصول لهناك، علينا أولاً أن نقر بموت الكامل ونوقع شهادة الوفاة.

ما إن ندرك أننا لن نعود إلى جنة عدن. علينا أن نعثر على جماعة آمنة تعضدنا أثناء الجنازة. نحتاج لنوع الأمومة الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق- أناس يقبلون ويصححون. نحتاج لأناس يقبلوننا كما نحن ويحبوننا لنصل لما نحتاج أن نكون عليه.

هانحن نقول ثانية إننا نحتاج للآخرين لنعبر مشكلة الأمومة غير الوافية. وهذا ينطبق على حل كل المشاكل التي لدينا مع الأم. فإذا لم نحصل على أمومة جيدة كافية منها، يجب أن نحصل عليها من آخرين.

لكن ما هو شكل هؤلاء الأصدقاء الحقيقيين؟ ابحث عن السمات التالية في أصدقائك أو مجموعة المساندة:

- التواضع- أقروا بعدم كمالهم ولم يعودوا يطلبون الكمال في أنفسهم.
- غياب الإدانة- قادرون على تحاشي إشعارك بمزيد من السوء أو عدم قبولك كما أنت.

- غياب الإنكار- قادرون على مواجهة واقع سوءك وضعفك وعدم كمالك.
- القدرة على المواجهة- يملكون الشجاعة لإخبارك بما يرون.
- القبول- يحتضنونك ويحبونك كيفما أنت.

ونحن نختار مجموعة المساندة الخاصة بنا، عادة نرتكب خطأين. الأول: نعثر على أناس لديهم نفس المتطلبات التي كانت لأمهاتنا من نحو الكمال، وبالتالي نكرر نفس موضوع محاولة أن نكون خالدين. أو الثاني: نعثر على أناس مرتاحين جداً مع عدم كمالهم وغير قادرين على مواجهتنا مع المشاكل التي نحتاج للنظر إليها. فالأم الجيدة لا تتطلب الكمال، لكنها أيضاً لا تسمح بمرور الأخطاء دون ملاحظة.

كما يوجد لدينا أيضاً عموما أنواع من سوء الفهم عن الله. فإما أن نراه كسيد قاسي يطالبنا بالكمال، أو نراه كالجدة كلية المحبة التي لا تلاحظ أي خطأ أو شر. في الواقع، الله هو إله كل من النعمة والحق. إنه يقبلنا كما نحن لكنه يريدنا أن نصبح أفضل. فالعلاقة مع الله ستشفي تأثيرات الأم التي تطالب بالكمال.

أصدقاء أمومتنا يحتاجون لأن يكون لديهم العنصران أيضاً. فهم يحتاجون لقبول من نحن، وفي نفس الوقت، يواجهوننا بما نحتاج لتغييره. فنحن نحتاج لأصدقاء أمومتنا مع النعمة والحق.

تجاوبنا مع الأمومة

كانت لقصة كليف نهاية سعيدة لأنه تجاوب جيداً مع من يعضدونه. بعض البالغين أطفال الأم التي تطالب بالكمال تتاح لهم عملية أمومة جيدة جديدة لكنهم يستمرون في الإعراض عنها.

فكر للحظة في التحنن الذي أظهره أعضاء مجموعة كليف له. أو القبول الذي رأيته في مجموعة المحترفين الشباب أحدهم للآخر. فالأمومة الجيدة عملت فقط في هاتين المجموعتين لأن كليف والآخرين استفادوا منها بالانفتاح والسماح للآخرين بمعرفتهم. فالأمومة الجيدة ستفلح لنا فقط إذا كنا قادرين على مد أيدينا والحصول عليها.

دورنا في التغلب على كوننا «رمز للانتصار»:

١. انضم

يجب أن نعثر على فرد أو مجموعة يوجد بها سمات جيدة كافية للأمومة. فالموت لا يحدث في الفراغ أبداً.

٢. اعترف

«اعْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلاَّتِ، وَصَلُّوا بَعْضُكُمْ لأَجْلِ بَعْضٍ لِكَيْ تُشْفَوْا». الكلمة اليونانية التي ترجمت بـ «الزَّلاَّتِ» هنا في رسالة يعقوب تحتوي على كل من الآثام التي نرتكبها عن عمد أو دون قصد. بمعنى آخر، «أيا كان الناقص» نحتاج لتعريف الآخرين به. نحتاج للقبول. ونحتاج للغفران. ونحتاج للمحبة. لكن هذه الأشياء يمكن فقط أن «تدخل» نفوسنا إذا اعترفنا.

الاعتراف بماذا؟ تعني الكلمة اليونانية لـ "اعتراف" الموافقة. نحن نحتاج ببساطة للموافقة مع الواقع والحق بما نحن عليه بحق. فحين نوافق على الحقائق عن أنفسنا التي يضعها الآخرون أمامنا، مطلبنا للكمال يهبط. وحينها تتمكن عملية الشفاء من البدء. فالاعتراف جيد للنفس. إنه طريقة الله لشفاء الجروح والالتهابات التي يمكن أن نحملها معنا داخل نفوسنا.

٣. التعامل مع المشاعر السلبية والخسائر

كثيراً ما ترفض الأم التي تطالب بالكمال السماح لطفلها بأن يكون له مشاعر سلبية والاعتراف بالخسائر والإخفاقات. فمشاعر الذنب والخزي والفشل والألم مشاعر ليس من المفروض أن يشعر بها الشخص الكامل. والأم التي تطالب بالكمال تريد طفلها أن يشعر بمشاعر جيدة وإيجابية، وفوق الكل- حر من الألم وخيبة الأمل.

لكن إذا رغبنا في أن نصبح كل ما يمكننا أن نكون عليه في هذا الجانب من جنة عدن، يجب أن نعتنق الحزن على الكمال المفقود، وألم الجروح التي اختبرناها، والغضب من متطلبات دور الكامل. وحتى نتمكن من جلب النفس الحقيقية والنفس الكاملة معاً، يجب أن نتعامل مع كل أنواع المشاعر.

في نقطة ما، يجب أن تتلاءمس مع ألم فقدانك لنفسك الحقيقية- ذلك الجزء الذي تم عزله فينك لمدة طويلة مع ما ينتج عن هذا من غضب وحزن. وأثناء سماحك لمجموعتك أو من يعضدونك بالدخول لكيانك، يمكنك اعتناق والإحساس بهذه المشاعر، وحين يتم الإحساس بهذه المشاعر ومحتها من الآخرين، ستتكامل نفسك الحقيقية لتصبح صحيحاً وتاماً.

٤. إعادة عمل النموذج

البالغون أطفال الأم التي تطالب بالكمال لديهم صورة تخيلية عن نفسهم الكاملة التي ليست حتى بشرية. فنموذجهم عن أنفسهم لا يشعر بالمشاعر البشرية الطبيعية مثل الضعف، أو الخوف، أو عدم الكفاءة، أو الرغبات الجنسية، أو الغضب. لذا ليست المشكلة فقط إحساسهم بعدم القدرة على العيش على المستوى المطلوب كنموذج مثالي للنفس، لكن أيضاً في أن نموذجهم الشخصي مبني خطأ في طرق عدة.

نستطيع اكتشاف ماهية البشرية الحقيقية وبناء نموذج واقعي في حضور الناس الآمنين لدينا. كما يمكننا حتى البدء في تقييم ضعفاتنا وعجزنا. ونبدأ في فهم أن مشاعر عجزنا جزء من وضع الطبيعة البشرية. ونرى أنه من الطبيعي أن نصارع مع الإغراءات، والخطيئة، والقابلية للجرح. لذا نعيد بناء نموذجنا: نكمل ذاتنا الحقيقية مع ذاتنا المثالية ليصبحا شخصاً ذا كمال واستقامة. يمكننا أن نكون ما نحن عليه، بينما نجاهد لنكون شخصاً حقيقياً أفضل- لا الشخص الذي حاولت الأم التي تحيا على الأمجاد خلقه.

٥. تعلم محبة الأقل من المثالي

يمكن أن يشعر البالغون أطفال الأم التي تطالب بالكمال بالازدراء العميق لعدم كمال الآخرين. كما تعلموا من أمهاتهم. ربما يتصرفون بلباقة ولطف من الخارج لكن ازدراءهم الشديد والعميق من عدم كمال الآخرين يسد ويعيق الحميمية الحقيقية والارتباط. على الجانب الآخر، في سياق الناس الحقيقيين والأمومة

الجيدة يستطيع هؤلاء تعلم قبول أنفسهم والآخرين أيضاً. فالنمو في القدرة على الحب والقبول على ما هم عليه يسير مشواراً طويلاً في قلب وإعادة صياغة المطالب الداخلية وفلسفات الأم التي تطالب بالكمال. وحينها يتم ترجمة القدرة على حب الآخرين في القدرة على قبول الذات.

٦. تحدي التفكير المشوه

إذا كانت لديك أم تطالب بالكمال فمن المحتمل أن يكون تفكيرك مشوهاً- أنماط تفكير سلبية، تقييماً انتقادياً لنفسك والآخرين، وتشاؤماً في نظرتك للمستقبل، هذا على ذكر القليل. لاحظ كيفية سير تفكيرك. فأنت تحتاج لتحدي أنماط تفكيرك الأوتوماتيكية التي تبقيك في علاقة نقدية داخلية مع ماما، كما تحتاج لتعديلهم حتى يكون تقييمك أكثر واقعية. فالأمومة التي نحصل عليها من الآخرين من الممكن أن تساعدنا في هذه العملية.

٧. قبول الفشل

لا أحد يحب الفشل، لكن الناس الذين يطالبون بالكمال لا يستطيعون تحمله أو قبوله. وللتغلب على مطالب الأم التي تطالب بالكمال وتغير من توجهك من نحو الفشل، يجب أن تبدأ في رؤية الفشل على أنه جزء طبيعي من التجربة البشرية وقبوله حين يحدث. ربما تكون قد استخدمت أي عدد من ميكانيكيات التكيف حتى تتكيف مع الفشل في الماضي مثل تقديم أعذار، أو إلقاء اللوم على الآخرين، أو الإنكار، أي شيء يبقي على توازنك الداخلي سليماً.

يستطيع من يقومون بعملية الأمومة معك مساعدتك على مواجهة إنكارك ومشاعر الرفض التي يجلبها الفشل وبالتالي يقللون من الخوف منه. وحين تواجه بميولك لتقديم أعذار ولوم الآخرين، يمكنك البدء في التعامل مباشرة مع المشاعر التي يستحضرها الفشل. ويمكنك تشرب الأمومة الجيدة حتى تصبح سمة فيك.

٨. أرشد واضبط العلاقة العاطفية بين نفسك الحقيقية والمثالية

النبرة العاطفية بين ذاتنا المثالية والحقيقية يتم وضعها داخلنا من خلال أمومتنا الماضية. فنأخذ غضب أمنا التي تطالب بالكمال وإدانتها إلى الذات الحقيقية فتصبح هذه هي الطريقة التي نشعر بها من نحو ذواتنا الحقيقية.

أنصت للنبرة العاطفية لتقييمك لنفسك. هل هي خزي؟ غضب؟ هجومية؟ إن عملية تغيير هذا التجاوب العاطفي ثنائية التشعب: أفحص ردود الأفعال السلبية وتطابق مع الإيجابية التي تستقبلها الآن ممن يقومون بعملية الأمومة معك. فهي لا يمكن أن تأتي من نفسك، يجب أن تأتي أولاً من الآخرين، ثم بعد ذلك تصبح جزءاً منك. فحديثنا لأنفسنا هو في الحقيقة حديث الآخرين إلينا الذي أصبح حديثنا.

لا ترفض هذه النعمة. أنصت للطريقة التي يرتبط بها من يقومون بعملية الأمومة معك لنفسك الحقيقية والطريقة التي يرتبط بها الله. فتوجهاته من نحوك تحتاج لأن تجعلها توجهاتك.

الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرَأُوفٌ طَوِيلُ الرُّوحِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ.
لاَ يُحَاكِمُ إِلَى الأَبَدِ وَلاَ يَحْقِدُ إِلَى الدَّهْرِ.
لَمْ يَصْنَعْ مَعَنَا حَسَبَ خَطَايَانَا وَلَمْ يُجَازِنَا حَسَبَ آثَامِنَا.
لأَنَّهُ مِثْلُ ارْتِفَاعِ السَّمَاوَاتِ فَوْقَ الأَرْضِ قَوِيَتْ رَحْمَتُهُ عَلَى خَائِفِيهِ.
كَبُعْدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ أَبْعَدَ عَنَّا مَعَاصِيَنَا.
كَمَا يَتَرَأَّفُ الأَبُ عَلَى الْبَنِينَ يَتَرَأَّفُ الرَّبُّ عَلَى خَائِفِيهِ.
لأَنَّهُ يَعْرِفُ جِبْلَتَنَا. يَذْكُرُ أَنَّنَا تُرَابٌ نَحْنُ.

٩. تُب

حين يمنحنا من نثق بهم مردوداً سلبياً، نميل لامتلاكه. وجزءاً

كبير من تخليص أنفسنا من المطلب بالكمال هو الأخذ بزمام ملكية سلوكنا الحقيقي.

فسوءنا يصبح أقل قوة حين نقلع عن إنكاره أو الهروب منه. ونواجهه مباشرة. فإذا واجهك واحد من إخفاقاتك، اعترف به، لكن أيضاً اعمل على تغييره وعلى أن تصبح أفضل شخص يمكنك أن تكونه.

١٠. صلي

البحث عن الذات الحقيقية هو بحث روحي في الأساس. فالرسول بولس يخبرنا: «فَإِنِّي أَقُولُ بِالنِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لِي لِكُلِّ مَنْ هُوَ بَيْنَكُمْ: أَنْ لاَ يَرْتَئِيَ فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَئِيَ بَلْ يَرْتَئِيَ إِلَى التَّعَقُّلِ كَمَا قَسَمَ اللهُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِقْدَاراً مِنَ الإِيمَانِ." فالأم التي تطالب بالكمال تعلم أطفالها التفكير والطلب من أنفسهم أكثر كثيراً مما يطلب الله وأكثر كثيراً مما يملي الواقع. فالله يخبرنا بالتفكير عن أنفسنا «بتعقل» وهذا يعني أن نكون واقعيين في الطريقة التي نفكر فيها في أنفسنا- لا أعلى ولا أقل.

في الصلاة، يمكننا أن نطلب من الله أن يعلن لنا أنفسنا على حقيقتها وأن يمنحنا الشجاعة لاعتناق من نحن والقوة لعيش أنفسنا الحقيقية. هذا جزء حيوي من فن أن نصبح «هو من خلقنا، وليس نحن أنفسنا». نحتاج أن نسأله في الصلاة أن يظهر لنا كلاً من «طرقنا المؤذية» وأيضا «مواهبنا الحقيقية».

١١. تجاوب مع المحبة

نحتاج لتشرب المحبة التي يمنحنا إياها الله والآخرون. أحياناً نقلل من قيمة المحبة والأمومة الجيدة التي يظهرها لنا الآخرون. توقف عن «أنت فقط تقول هذا» كتجاوب لمحبتهم وقبولهم، أو نوع التعليقات المماثل «إذا كنت تعرفني حقا». استقبل واقبل المحبة كما هي، ودعها تخترقك. فسرعان ما تختبر إحساساً عميقاً بالعرفان على قبولهم لما أنت عليه بحق.

١٢. انتبه للمخاوف والمقاومة

أثناء استقبالك للمحبة ومحاولة التجاوب معها، ستشعر بالخوف

والمقاومة. فذاتك الحقيقية كانت وحيدة ومحتقرة لمدة طويلة، ولن تخرج من مخبئها دون صراع. تذكّر، أنها تشعر بأن العالم لا يُعجب بها بحق. فكن واعياً بمقاومتك للنعمة والقبول. ثم اعتنق الخوف واعترف به لله والآخرين، واسمح لهم بمساعدتك على التغلب على مقاومتك.

التعامل مع والدتك الحقيقية من الماضي

بعد التجاوب مع بعض من الأمومة الجيدة ممن في مجموعة مساندتك، عليك النظر لوالدتك الحقيقية من الماضي. إن عملية التعامل مع «الأم التي تطالب بالكمال» مماثلة للتعامل مع أي نوع آخر من الأمهات. ويتضمن الوعي، والمشاعر، والغفران، والمصالحة. (عد إلى الفصل الخامس للحصول على وصف للاحتياج للغفران).

كُن واعياً

ما هي أنواع التفاعلات التي كانت لديك مع والدتك وتسببت في إحساسك بأنك مثل «النصب التذكاري»؟

اعثر على شخص يتفهم ويستطيع منحك بصيرة إلى هذه الأنماط. ثم تعلم أنماط الارتباط التي تنتمي لهذه العلاقة حتى تستطيع تركهم خلفك. وإلا سيسيطرون على علاقاتك الحاضرة.

في أحد الأيام تحدثت مع صديق كان يمر بعملية التعلم عن بعض من توجهات والدته نحو عدم كماله (نقائصه). كان جديداً في جلسة مهنية وخاف من أنهم لن يعجبوا به. فقال لنفسه: سيعتقدون أني غبي لعدم معرفتي كل شيء. لكنه حينها أمسك نفسه، فقال: أعتقد أن هذا حديث ماما، لا هم. فقد تعلم تمييز الأصوات التي في رأسه والتي في العالم الواقعي (هناك). في الأيام السالفة، كان يتحاشى أي تفاعلات ويحفظ الأمور لنفسه. لكنه تذكر التفاعلات الحقيقية التي كانت له مع والدته ويستطيع الآن التطلع إليها بموضوعية. ولم يسمح لها بأخذ مكان في التفاعلات الحاضرة، فقد كان واعياً.

تعامل مع المشاعر المجروحة

لديك مشاعر محددة من نحو والدتك التي تطالب بالكمال والتجارب التي كانت لك معها. وتشعر بألم شديد وجروح لأن ذاتك الحقيقية رُفضت. لذا يجب أن تتعلم اعتناق الألم والحزن والأسى على رغبتك في قبولها لك كما أنت. كما يجب أن تتعامل مع مشاعرك المجروحة حتى لا تختبرها بطرق أخرى في الحاضر، فنقلها إلى الحاضر مهم الآن. وإلا سيتم تحويلها لمشاكل إكلينيكية مثل الاكتئاب أو القلق. اشعر واحزن على مشاعرك التي لم يتم التعامل معها. عبِّر عن غضبك وحزنك لشخص يهتم بك، وقلبك المكسور سيمكن شفاؤه حينها. فالحزن طريق للحل.

افهمها

من المحتمل أن ماما لم تكن شريرة. كما أنه من غير المحتمل أن تكون رفضت ذاتك الحقيقية لمجرد أنها أحست بالرغبة في هذا. لكن من المحتمل أنها كانت تحت ضغط مطالب ذاتها المثالية من والدتها أو شخص آخر له أهمية في حياتها. أيا كان السبب، فهي لم تستطع أو لم تقم بالعمل على هذه المشاكل والنجاح فيها كما تفعل أنت الآن. واستمرت على هذه الأنماط السلبية في تفاعلها معك، واضعة عليك نفس المطالب التي سبق ووضعت عليها.

لذا عليك أن تبدأ أولاً بمحبة ماما كما هي لتتمكن من تذكر ومحاولة تفهم إخفاقات ماما وقبولها. فهذا ما تريده من الآخرين والمطلوب منك عمله لوالدتك أيضاً إذا كنت ترغب في الشفاء. فإذا استطعت تفهم المكان الذي أتت منه (الخلفية التي أتت منها)، وما الذي كانت تصارع معه، وأنواع المطالب التي كانت مطالبة بها، ستجد أن عملية قبولها أصبحت أسهل.

اغفر

يوجد تناقض جوهري في غفران الأم التي تطالب بالكمال، فغفرانها مثله مثل العلاج. وعدم غفرانها بمثابة المرض. قالت رجينا معترضة: لا يمكنني غفرانها، انظر إلى ما فعلته بي».

فسألت: ما الذي فعلته؟

«لم تقبلني أبداً على ما كنت عليه. كما لم أستطع أن أكون على ما يرام معها لمجرد كوني نفسي».

فرددت:»والآن، أنت تقولين أنها لا تستطيع أن تكون على ما يرام معك لمجرد كونها نفسها». و»بالتالي، أنت تفعلين نفس الشيء لها الذي لا ترغبين في غفرانه على عمله لك، يبدو الأمر بالنسبة لي وكأنك ترغبين في التحرر منها لكنك الآن أصبحت مثلها».

كان يمكنك قطع الصمت بسكين. فأن تتهمها بأنها أصبحت مثل والدتها كان آخر شيء تتوقع رجينا سماعه. لكنه كان حقيقياً. فوالدة رجينا لم تستطع قبول عدم كمال طفلتها، والآن رجينا لا تستطيع قبول عدم كمال والدتها. وخصوصاً عدم كمال كونها أمًّا تطالب بالكمال. فأخبرتها أنها أصبحت طفلة تطالب بالكمال وتطالب والدتها بالكمال. فرؤية هذا أصبح المفتاح الذي مكنها أخيراً من إطلاق سراح والدتها وغفرانها.

تذكر أن الغفران لا يعني إنكار أي شيء مما حدث أو مشاعرك. فلكي تغفر بحق، يجب ألا تنكر ما حدث أو محاولة التغاضي عنه.بل يجب الإقرار بالإساءة حتى تكون حراً. وليس لمجرد أنك غفرت فإن المشاعر ستختفي أوتوماتيكيا. فحين تبذل قصارى جهدك حتى تغفر، لا تتضايق إذا وجدت أنك لازلت تختبر مشاعر الغضب أو الحزن حين تتذكر شيئاً يتعلق به. لأن هذا لا يعني أنك لم تغفر بحق.

لكن إذا ذهبت إلى أقصى مداك في الرغبة في الأخذ بالثأر من المسيء أو جعله يدفع ثمن ما فعل، حينها ربما تكون في احتياج لفحص مستوى غفرانك. أما البقاء على التلامس مع الجرح فأمر طبيعي. فإذا طعنتني بسكين اليوم، فمن الممكن أن أغفر لك بسرعة بإطلاق سراحك لكن سيبقى الجرح مؤلماً لفترة.

إذن، إذا كنت قد تخليت عن جراح الماضي التي تشعر بها في علاقتك مع ماما وتحيط نفسك بأمومة قوية في الحاضر، فإنك على

استعداد للبدء في التعامل مع ماما اليوم.

علاقتك مع ماما اليوم

نحن نقدر العلاقات الممتدة على مدى العمر مع الآباء. فالعلاقات المتعددة الأجيال مع العائلة الممتدة هي أساس الثقافة، والفضائل، والمجتمع. فالآباء والأطفال والأجداد خلقوا للعلاقة بعضهم مع بعض. وأمثال٢٣: ٢٢ تنصحنا ب» اِسْمَعْ لأَبِيكَ الَّذِي وَلَدَكَ وَلاَ تَحْتَقِرْ أُمَّكَ إِذَا شَاخَتْ.“ فإنه توجد حكمة عظيمة في هذا. وبالتالي، وبهذا في البال، ما مدى الجودة الذي يمكنك الوصول إليه في العلاقة مع الأم التي تطالب بالكمال؟ وما الذي يمكنك الرجاء فيه؟

توقف عن الرغبة في الحصول على القبول

لقد حزنت على رغبتك وشوقك في أن تقبلك على ما أنت عليه، جيداً وسيئاً. ومن المحتمل أنها لن تحبك أبداً محبة غير مشروطة، فإذا كنت لا تزال تتطلع إليها لمنحك ما لا تستطيع منحه، فأنت حينها لازلت في السجن.

فهي لا تزال لديها القوة عليك في الحاضر لدرجة أنك لا تزال تحتاج لقبولها. لكن حين تحزن (تقبر) هذه الرغبة في الحصول على قبولها وتحصل على هذه الأمومة من أناس آمنين، يمنك البدء في محبتها بطريقة أفضل لأنك لم تعد تحتاج إلى شيء منها.

تحدث عنه

يعتبر أفضل خيار ممكن لك هو التحدث عن المشكلة مع ماما. فهذه الطريقة تقود إلى أكبر حميمية، فحينها سيتمكن كل منكما من فهم أحدكما الآخر على مستويات أعمق. فأسأل نفسك إذا كان هذا ممكنا مع والدتك. فبعض الأمهات يمكن التحدث معهم عن هذه الأشياء، والبعض الآخر لا يمكن. فالبعض سيرفض الاعتراف وامتلاك مسئوليتهم من نحو الأمر، وحينها يكون على أطفالهن البالغين الارتباط بهم على مستوى أكثر سطحية، كما سنرى.

أما إذا رغبت في الاقتراب من والدتك على مستوى أعمق، فربما ترغب في قول شيء مثل:»ماما، أريد التحدث إليك عن بعض الأشياء التي أشعر بها من وقت طويل. فأنا أرغب في علاقة جيدة معك لكن أحياناً تقف مشاعري عائقاً في طريق إحساسي بالقرب منك». اقترب منها بطريقة محبة ولأجل خير العلاقة، لا لتجرحها. فمن المحتمل أنها إذا كانت أمًّا تطالب بالكمال بحق أن تجد صعوبة في سماع اي شيء سلبي.

أخبرها عن شعورك، وأخبرها عن خوفك من أنك لست كاملاً أو ما ترغب هي في أن تكون عليه بالضبط. وأخبرها عن الضغوط التي تشعر بها حتى تكون «نموذجياً» وأنه أحياناً يكون ما ترغب هي في أن تكون عليه ليس ما ترغب أنت في أن تكونه، لكنك لازلت ترغبها. وانطلق ذاكرا الديناميكيات المحددة للكمال أو المطالب النموذجية التي تقف عائقاً أمام علاقتكما.

أخبرها أنك ترغب في أن تكونا صديقين، وبالتالي حين تبدأ هذه الديناميكية في التحرك، ستشيرا إليها وتتمكنا من التحدث عنها معاً. وأكد على محبتك لها واشكرها على إنصاتها.

الأمهات اللاتي لن تتمكن من التعامل مع الموضوع

ضع حدوداً

يوجد شخصان يجب أن تفكر فيهما حين تبدأ في وضع حدود- أنت وهي. فما مدى قدرتك على تحمل التعرض لمطالبها؟ في البداية، ربما تحتاج إلى الحد من تعرضك، فهو مؤلم وجارح جداً.

أنت الوحيد الذي يمكنه تقرير متى يكون التعرض أكثر من اللازم. فقد رأيت بالغين أطفال في حالة سيئة جداً لدرجة لم يستطيعوا معها الاتصال بأمهاتهم على الإطلاق لفترة من الزمن. وآخرين لم يفقدوا خطوة حتى وهم يعملون على هذه المشاكل. فهذا يعتمد حقا على شيئين: مدى هشاشة مشاعرك وكيفية ارتباط والدتك معك في هذه اللحظة. فهذا المزيج يقرر ما يمكنك وما لا يمكنك عمله.

فإذا كنت في موقف هش، اطلب من جماعتك الآمنة منحك التعضيد العاطفي الذي تحتاج إليه ليساعدك خلال التفاعل مع ماما. وإذا كان لابد لك من المرور خلال موقف جارح معين معها حيث تشعر بقابلية شديدة للجرح، أصنع سندوتش من الوقت. في أحد جوانب التفاعل، تحدث مع أو تقابل مع صديق حميم يستطيع إعدادك للأمر. وبعد أن ينتهي، اطلبه أو شخص آخر ليعيدك إلى حالك ويلملمك.

لذا أولاً، ضع حدودا على نفسك: اعرف ما تستطيع التعامل معه وما لا تستطيع. فلبعض الناس قد يبدو هذا شديد التطرف، لكن بعض الأمهات جارحة جداً والبالغ الطفل لها مجروح بشدة لدرجة أن مجرد اتصال تليفوني يمكن أن يدفعه للإقدام على الانتحار.

ثانيا، ضع حدودا مع ماما المستمرة على أن تكون جارحة. فمع بعض الأمهات اللاتي لن يتغيَّرن في بعض الدوائر، تحتاج لترك بعض الأمور تسير على هواها وتقول» هذه ماما». «تَعَقُّلُ الإِنْسَانِ يُبْطِئُ غَضَبَهُ وَفَخْرُهُ الصَّفْحُ عَنْ مَعْصِيَةٍ."

إذا لم تستطع ترك الأمور وحلّها، ضع بعض الحدود على ما يدور مع ماما: «ماما، نحن لسنا هنا لتقييم أدائي كأم، فأنا لا أسألك عن ما تريدين تصحيحه فيّ الآن. دعينا نفعل شيئاً آخر» أو «ماما، أنا لست مستعدة لسماع نقدك لي الآن، دعينا نغير الموضوع». أو «ماما، إذا لم تتوقفي عن انتقادي بشأن عدم الاتصال بك كفاية، فإني سأغادر وأعود إليك في وقت آخر».

من المؤسف أن تضطر لفرض حدود، لكن أحياناً تضطر لهذا لأجل الأحفاد، أو زواجك، أو سلامة عقلك. فأحيانا يساعد هذا أمك على رؤية كيف تجرحك.

ارتبط بها حيث تستطيع

استمتع وامرح مع والدتك بالطرق التي يمكنها الارتباط والاتصال بك. وحافظ على إبقاء تفاعلاتك معها في مكان آمن. تحدث عن المشاكل التي خارج دائرة «تبدو جيداً» أو «تكون مثاليا». وهذا قد يكون صعباً لأن بعض الأمهات قد يحولون الخروج لشراء

البقالة إلى مسرحية. لكن إذا بدأت في أداء المسرحية، دع هذا بأن يكون شيئاً خاصاً بها، فلست مضطرا للذهاب إلى هناك. وابذل قصارى جهدك في الاستمتاع بها حيث يمكنك هذا.

أحبها حيث يمكنك

المحبة تستر كثرة من الخطايا. فكل موقف يختلف وكذلك كم العلاقة التي يمكن أن تكون لك مع والدتك. لكنك ستتمكن من محبتها بطريقة ما. حب والدتك على قدر ما تستطيع، لكن ليس بالطريقة التي تطالبك بها- فقد انتهيت من هذا. فأنت لم تعد تحاول إخراج شيء منها. فأنت تحصل على القبول من مكان آخر. وأصبحت في موقف من العطاء والمحبة، ولست في موقف الأخذ. وموقف العطاء أكثر قوة بكثير.

الخاتمة

تحتاج لأمومة جيدة من مكان ما لتكون الشخص الذي خلقك الله عليه. فإذا كانت والدتك قد علمتك أنه ليس بإمكانك أن تكون ما أنت عليه وتظل مقبولا، حينها تكون قد نميت بعض ديناميكيات الأداء الخفية البشعة لتساعدك على التكيف. فهدفك هو أن تغلب المطلب بأن تكون كاملاً أو نموذجيا، وأن تتوقف عن تخبئة الأجزاء الغير كاملة فيك. فإذا أردت أن تشفى من هذه الديناميكيات، يجب أن تجلب هذه الأنماط إلى العلاقة مع الله والآخرين.

ابحث عن الأمومة التي تحتاج إليها. وارتبط بأناس لا يحتاجون أن تكون نصبهم التذكاري. انفتح عليهم ودعهم يعرفونك بكل ما فيك. وفي سياق هذا الأمان، لملم كل أجزائك معاً واعمل على الأجزاء التي ليست على ما يرام. اقبل نفسك ككل، وفي نفس الوقت، حاول أن تتحسن.

تعامل مع والدتك من الماضي كما هي عليه اليوم. احزن، اغفر، ودع الماضي وشأنه، واخلق أفضل نوع ممكن من العلاقة مع والدتك اليوم. ففي هذا المزيج من الحرية والمحبة، يمكن وضع النصب التذكاري جانباً مرة وإلى الأبد.

١٠

الأم "لازلت أنا الرئيس"

كان براد ووالدته شارون قريبين دائماً لأحدهما الآخر. فقد كانت شارون خلال كل طفولة ابنها أمًّا محبة ومشاركة لابنها في كل شيء. ومتحملة لمسئوليتها كأم بجدية، كما كانت ترغب أكثر ما ترغب في تربية ابنها في الطريق الذي يجب أن يسلك فيه حسب الآية القائلة " رَبِّ الْوَلَدَ فِي طَرِيقِهِ فَمَتَى شَاخَ أَيْضاً لاَ يَحِيدُ عَنْهُ». فعملت جاهدة على خلق مناخ في البيت يساعد براد على تعلم القيم والتوجهات الصحيحة والسليمة ويمكنه من القيام بالاختيارات الصحيحة. كما أرادت أن تنقل إلى ابنها المبادئ وطرق التفكير الصائبة والحكيمة. فالعالم الخارجي عالم مخيف، وهو يحتاج لأن يتسلح جيداً ويكون مستعداً له.

كان لشارون مبادئ وقيم وآراء ثابتة في عقلها. وكانت لها نظرة عالمية من نحو الكثير من الموضوعات مثل المدرسة، والصداقة، والمستقبل المهني، والجنس، والأمور المالية، وأكثر. فقد قرأت بشكل مكثف ووصلت لنتائج واستنتاجات بخصوص هذه المشاكل. لم تكن شارون واحدة من الناس ضعاف الشخصية الذين لا يعرفون ما يؤمنون به. بل كانت تعلم جيداً، وتقف ثابتة، وتعيش ما تقول.

كان براد تلميذها الأساسي في «مدرسة شارون للتفكير». فمبكراً في الحياة، على سبيل المثال، علمته أن بإمكانه الحكم على سمات الناس الشخصية من خلال ملابسهم وتذوقهم الموسيقي. وكلما زاد تحفظ زيهم، كلما كانت شخصياتهم أفضل. وكان هناك مبدأ آخر متضمنا لقيم روحية: فقد كانت هناك طائفة «صح»

وترجمة صحيحة للكتاب المقدس، وأسلوب «حقيقي» للعبادة.

وطالما كان براد متفقاً مع قيم شارون، كانت الأمور تسير على ما يرام. لكن في مرة أخبر براد ذو السابعة من العمر والدته عن أحلامه في أن يصبح طياراً أو رائد فضاء. فانتهرته بالقول: هذا هراء، فوالدك لديه أعمال العائلة وستكون ناجحا في إدارتها حين تكبر. وسترى». من الواضح أن شارون افتقدت المعنى الحقيقي للآية المذكورة آنفاً حول «طريقه» الذي يشير إلى طريق الله الذي يجب على الطفل اكتشافه لنفسه، وليس خطة والديه المعينة مسبقاً لحياته.

شكلت وجهة نظر شارون من نحو الطاعة تربيتها لطفلها. فقد كانت تؤمن بأن الحياة لها نظام وأن لجميعنا رؤساء، ومفتاح النجاح يكمن في اكتشاف القوانين ثم طاعتهم. لم تكن تطيق تحدي براد لسلطتها، أو لمعلميه، أو لمدربيه، أو لمعلمي مدرسة الأحد. فقد كان موقفها الدائم هو «أطع دون سؤال. فالسلطة موجودة لمصلحتك».

أثناء المرات القلائل التي حاول فيها براد تحدي سلطة المدرسة، كان المدرسون فعلياً أكثر تعضيدا له من والدته. فقد بدأوا متفهمين لما يحاول فعله، بطريقته الغريبة كمراهق، للدخول إلى عالم البالغين، ومنحوه بعض المساحة وحرية العمل والاختيار. في حين شارون، على الجانب الآخر، كانت تقمع روحه العاصية بكل الطرق والأشكال.

كانت شارون تتحول للانتقاد وسحب أي دعم حين يحاول ابنها تحدي آرائها. فبزغت المشاكل بينهما حين تساءل حول بعض من استنتاجات والدته. فقد سأل في أحد المرات والدته: لكن ماذا إذا لم أتفق مع مرشح حزبنا السياسي؟" فأجابت شارون: وما الذي يمكن أن يعرفه ذو الاثني عشر ربيعا عن السياسة؟ أنصت لي فقط، فقد قضيت الكثير من الوقت في بحث وتفحص هذه المشاكل المعقدة».

فتراجع براد متمتما «هذه ماما» لكن ليس بصوت عالٍ يمكنها

أن تسمعه، فلا يوجد معنى ولا لزوم لمضايقتها.

أثناء نمو براد أكثر، ذهب بأسئلته «المحرمة» لآخرين. على سبيل المثال: كان يدرك أنها تؤمن بأن الجنس شر لابد منه: والرجال يرغبون فيه أكثر من النساء، وعلى الزوجات تحمله كجزء من واجباتهن نحو أزواجهن. وعلى المراهقين والأكبر سنا أخذ دش بارد والبقاء مثمرين للحفاظ على أنفسهم من الأفكار والمشاعر النجسة». لم تكن شارون تفهم أبداً الكثير عن الجنس. فبالنسبة لها كان ببساطة جزءاً من طبيعتنا الحيوانية ويجب ألا يُخضع له.

لم تشبع إجابات شارون براد، لذا ذهب لزملائه وأقرانه ووجد عندهم أكثر مما أراد فعلياً معرفته. فأصبح نشطاً جنسياً أثناء المدرسة الثانوية، لكن على الجانب الآخر، عانى من الكثير من الصراعات الداخلية بسبب هذا. فقد اختبر إحساساً شديداً بالذنب على الطريقة التي كان يجرح بها والدته بعصيانه. ولم يستطع الاستمتاع بالجنس بالطريقة التي بدا أن أصدقاءه يستمتعون بها. فحمل «الجنس الحر» بطاقة ثمن باهظةً جداً بالنسبة لبراد.

كانت شارون شخصية صالحة وأمًّا ذات نوايا طيبة، لكن في كل مرة كانت تتعامل أو تقترب فيها من براد كانت هناك رسالة واحدة «مهما بلغت من العمر، فأنا سأظل دائماً أمك، وستظل دائماً طفلي» وبالرغم من أن براد كان أطول من ستة أقدام حين بلغ السادسة عشر، إلا أنه كان يشعر بأن أمه ووجهات نظرها تعلو فوق رأسه الغير ناضج- أنها لا تزال الريس.

الإعداد للمساواة

إن الأم الجيدة تفعل أكثر من مجرد تغذية طفلها. فهي تنظر لطفلها من خلال منظار المستقبل. أي، أنها ترى باستمرار الطاقات الكامنة فيه كبالغ وتسلك بطريقة تستخرج البالغ من الطفل. وبمزيج من المشاعر، تراقب الأم طفلها وهو ينام في الليل- خصوصاً حين يكون بين السادسة والحادية عشر من عمره. وتشعر بفرحة قرب اعتماد طفلها عليها. وفي نفس الوقت، تشعر بقرعات شديدة من الحزن، إذا كانت قد أدت وظيفتها جيداً، فإن طفلها سيصبح

بالغاً مثلها ولن يحتاج لعنايتها وخدمتها بعد الآن. كما تعلم أن هذه العملية، بالرغم من ألمها، إلا أنها صحيحة وجيدة، وهذا هو جوهر المحبة.

يركز هذا الفصل على مسئولية الأم من نحو تنمية طفلها في وظائفه وقدراته البازغة ليصبح بالغاً وتعده للحياة في عالم البالغين. أن الأم الجيدة ترغب في رؤية ابنها/ابنتها كمساوي لها، أو أي بالغ آخر. وتريد أن تساعد على تنمية شخصية ند أو صديق، لا طفل كبير. ويخبرنا الكتاب المقدس «نَنْمُو فِي كُلِّ شَيْءٍ إِلَى ذَاكَ الَّذِي هُوَ الرَّأْسُ: الْمَسِيحُ." فأن ننمو معناه أن نصبح أشخاصاً ناضجين نرتبط بالله والآخرين في كل الوجوه.

هذه الاحتياجات مرتبطة ب، لكن مختلفة عن، الاحتياجات الأخرى التي ذكرناها في فصول أخرى. على سبيل المثال، مشاكل الأم المسيطرة في الفصل السادس تتعامل مع احتياجنا للانفصال عن ماما وتأسيس هويتنا الخاصة. أما مشاكل المساواة في هذا الفصل فتتعامل مع تقديمنا للعالم كبالغين ناضجين عاملين فعالين. بكلام آخر، تجرح الأم المسيطرة جوهر شخصية الطفل بينما تجرح الأم التي "أنا لازلت الريس" قدرة الطفل على أن يصبح بالغاً مستقلاً عاملاً.

ويختلف هذا الاحتياج أيضاً عن مشاكل "الأم المتشبثة بطفلها" الذي سنناقشه في الفصل الثاني عشر. فهذا الموضوع يتعامل مع الترك الجسدي الفعلي للبالغ الشاب. لكن في فصلنا الحالي، سنناقش مشاكل تنمية شخصية الطفل التي تقود لهذا الترك لاحقاً في الحياة. مذكوراً بأسفل بعض احتياجات هذا الطفل.

السلطة:

شارون والدة براد كانت محقة في اعتقادها بوجود نظام للحياة. لكنها فقط زادت بإفراط من تقديرها لدورها. فالله خلق نظام السلطة منه لأسفل. والسلطة تعني "قوة" أو "خبرة". وهدفها المساعدة على الحكم، أو التنظيم، والاستمرار في عملية الحياة والأداء. من الرؤساء، إلى العملاء الحكوميين، إلى أطباء العائلة

والمدرسين. فلجميعنا سلطات في الحياة، كما لنا أدوار نلعبها فيها أيضاً. عموما، يوجد دائماً شخص فوقنا وشخص تحتنا في هذا النظام.

على الجانب الآخر، يبدأ الأطفال بقليل من السلطة والمسئولية، ويجب أن يتعلموا أخذ وتحمل المزيد منها بالتدريج. فهم جسديا أصغر من ماما، وهي ستخبرهم بما يجب عليهم عمله. لكنها تحتاج أيضاً إلى مساعدتهم وهم يتحركون لأخذ مواقعهم في عالم السلطة. في هذه العملية، الهدفان التاليان ضروريان.

التحدي

تحتاج ماما لتشجيع طفلها على السؤال عن قراراتها وقيمها. فأنت تستطيع أن تصبح رفيقاً للبالغين الآخرين فقط إذا استطعت تعلم كيفية تحدي تفكير من يمثلون السلطة. ففي هذه العملية من التفكير خلال، والصراع مع، قيم والديك ومن يمثلون السلطة "الآخرين" يمكنك الوصول لمعرفة ماهية قيمك الخاصة.

حين كنت مراهقا في مدرسة الأحد، غضب مني صديق لي يتساءل حول كل معتقداته لأني بدوت كمن يعرف كل الإجابات "الصحيحة" عن الله والكتاب المقدس، وقال لي "أنت ببغاء والديك". ففكرت في هذا وكان علي أن أوافقه، فأنا لم أتساءل أبداً حول تعاليم والداي الروحية. فساعدني صديقي على البدء في تحدي ما كنت قد تعلمته وأن أفكر في هذه المشاكل لنفسي. فقد صلحت لبعض المحادثات الممتعة على العشاء.

يتضمن التحدي أيضاً العصيان على السلطة الغير مناسبة. على سبيل المثال: الرئيس في العمل قد يكون مسئولاً عن ساعات عملنا لكن أخلاقياتنا ومثلنا ليست تحت سيطرته. لذا، إذا طلب منا الرئيس عمل شيء غير قانوني، نحتاج لأن نتبرأ من سلطته وطاعة قانون أعلى. فالأم الجيدة لا تشعر بالتهديد لتحدي طفلها وأسئلته بل ترحب بهما. لمعرفتها أن طفلها يحاول العمل على استعداده لحياة البلوغ. وسؤال الأم المستمر يجب أن يكون "هل هذا يساعد طفلي على اتخاذ قرارات حين لا أكون حوله؟".

الخضوع

على العكس، يجب علينا المضي لأبعد من مرحلة التحدي الدائم والاعتراض إلى قبول مكاننا في عالم السلطة. وهذه يعني التخلي عن رغبتنا في أن نكون صنمنا الخاص والخضوع لمراقبين مناسبين في الحياة. كما يعني إدراك، كما يقول بوب ديلان في أغنيته "يجب أن تخدم أحدهم". وهذا قد يعني مندوب حكومي، أو قائد كنيسة، أو شرطي المرور الذي يسحب منا رخصة القيادة بسبب سرعتنا الزائدة عن المسموح به.

تعلم الأم طفلها الخضوع للسلطة عن طريق طاعتها لقوانين الحياة. ورفضها التذمر الدائم من رئيسها الظالم. ودفعها لضرائبها والتصاقها بالبناء الكنسي الذي اختارته بحرية تامة. بالإضافة إلى تأكيدها على سلطتها الخاصة. فهي تضع قوانين البيت وتتوقع أن تتم طاعتها. وفي نفس الوقت، الأم الجيدة تسمح تدريجياً وتصاعديا لطفلها بالمزيد والمزيد من السلطة والمسئولية. ف"لأني ماما" تفلح مع الطفل ذي العامين، لكنها لا تساعد ذا الأربع عشر ربيعا على الاستعداد لدخول معضلة الجامعة.

حين تعلم ماما طفلها أن يسأل ويقبل السلطة، فهي تساعده على تفادي تطرفين مدمرين: أن يكون الخائف المذعن المسر للناس الذي يحتاج دائماً لاستحسان والديه، أو أن يكون العاصي المعترض الذي لا يستطيع الحفاظ على وظيفة تتضمن العمل تحت إمرة شخص ما.

قيم

يحتاج الأطفال لتعلم الفرق بين ما هو جيد وما هو سيئ، وما هو صواب وما هو خطأ. فتعليم القيم الجوهرية مسئولية عظمى على الوالدين: " وَلْتَكُنْ هَذِهِ الْكَلِمَاتُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ عَلَى قَلْبِكَ وَقُصَّهَا عَلَى أَوْلاَدِكَ وَتَكَلَّمْ بِهَا حِينَ تَجْلِسُ فِي بَيْتِكَ وَحِينَ تَمْشِي فِي الطَّرِيقِ وَحِينَ تَنَامُ وَحِينَ تَقُومُ". فالأطفال مثل "إسفنجة للمعلومات" فهم فضوليون من نحو عالمهم ويرغبون في التعلم عنه. ويشعرون بالأمان وبالسيطرة حين تكون لديهم البيانات

والمعلومات كما أنهم يتطلعون لماما على أنها المصدر المركزي للمعلومات. والأم اليقظة تعلم طفلها مباشرة كل شيء بدءا من الفن وحتى عالم الحيوان.

التفكير

يجب أن تعلم ماما طفلها أن يفكر لنفسه. وبينما تعليم الرضا مهم، إلا أن تعليم الطفل كيف يفكر يعتبر أكثر أهمية. في الحقيقة، حينما يكون ممكناً، على الأم أن تحبط رغبة الطفل في الحصول على إجابة مباشرة لكل الأسئلة وتساعده على التفكير للحصول على إجابات ومعلومات، داخل قدراته. فالطفل ذو التاسعة الذي يريد معرفة الفرق بين النمل والعنكبوت يمكن تعليمه كيفية البحث عنه والوصول لتلك المعلومة.

بالإضافة إلى أن الأم تساعد طفلها على التفكير النقدي. وتشجعه على الفضولية وتساعده على تنمية عضلات "لماذا؟". فالأمومة لن تستطيع أبداً تغطية كل مشاكل المعلومات والقيم والنمو. كما لا يجب أن تفعل هذا. فالطفل يحتاج إلى تعلم كيف يلاحظ ويراقب، ويتفحص المعلومات الجديدة في مقابل ما يعرفه بالفعل، وإما أن يرفضها أو يدمجها. على سبيل المثال: قد يحتاج طفلها لتقييم ما إذا كان أصدقاؤه جيدين له أم أنهم دنيئون معه، وكيف يقرر ما هو الصديق. بالنسبة لماما، قد يعني هذا أن إجابة "خطأ" صارع الطفل معها وامتلكها ربما تكون أفضل من الإجابة "الصحيحة" التي تغذته بها من خلال المحاضرة. ففي عملنا مع طلبة الجامعة، رأينا مرة تلو المرة أي نوع من الإجابات يبقى ويستمر حتى سنوات البلوغ الأولى.

وهذا يعتبر حقيقياً بشكل خاص في العالم الروحي. فالله ليس لديه أحفاد. فماما تستطيع أن تعلم وتدرب وتكون قدوة ونموذجاً في علاقتها مع الله، لكنها لا تستطيع جعل طفلها يقيم علاقة مع الله. فهذا شيء بين الله والطفل، مثلما يجب على كل منا أن يسير رحلته معه. فالله في النهاية سيكون والد الطفل الوحيد. والأم التي تستطيع تعضيد العملية وأيضا تعليم المشاكل الروحية تعد

طفلها لهذه الرحلة. والعديد من التعاليم المدمرة في العالم اليوم تتنكر كدروس روحية. ويحتاج الأطفال لأدواتهم الخاصة للتمييز والتفريق بين العقائد والأفكار الحقيقية والآخرى المزيفة.

مواهب

للإعداد لعالم البالغين، يحتاج الأطفال لأن يصبحوا واعين وينمون مواهبهم، وهباتهم، وقدراتهم الخاصة المتفردة: "يجب أن يستخدم المرء الهبة التي حصل عليها أيا كانت لخدمة الآخرين، وبأمانة يخدم نعمة الله بأشكالها المتنوعة". فلكل منا مواهبه القيمة ليمنحها. فحين نعلم ماهية هذه المواهب، يكون لدينا طريقة نمنح بها شيئاً للعالم، ويمكننا حينها العثور على مكاننا في المجتمع.

من السهل الإقلال من دور الأم في هذه العملية. فنحن نعتقد أنه إذا ببساطة منح الوالدان الطفل فرصاً في العديد من الأشياء، فهو في النهاية سيثبت في الواحدة التي هو جيد فيها. على سبيل المثال: امنحه درساً في الفن، وأدخله في فرق رياضية، وشجعه في الأمور التي يتفوق فيها. لكن فعلياً، الموضوع أكثر تعقيدا بكثير عن هذا.

حين تقدم الأم هذه الفرص، فعليها أيضاً أن تساعد طفلها على تحاشي ميله الطبيعي للسعي نحو الاهتمامات التي تسرها أو تهمها فالطفل يرغب في إسعاد ماما. لكن ما يحتاجه فعلاً هو أم سعيدة بنمو مواهب طفلها التي هو يقدرها. فقد تفضل ماما أن يصبح ابنها مغني أوبرا لكن طفلها موهوب في التدريس. فيجب حينها أن يتم تشجيع مواهب الابن.

ربما يقاوم الطفل الانضباط الذي تتطلبه الموهبة. مثلما قال توماس أديسون "العبقرية 1% إلهام و99% عرق وجهد". فمعظم الأطفال ذوي الخامسة يفضلون التلوين بألوان الماء عن حل مشكلة حسابية. بالرغم من احتمال أن تكون لديهم موهبة في الحسابات الرياضية لكنهم ببساطة لا يرغبون في القيام بالعمل المطلوب للتنمية والتطوير الذي تتطلبه هذه الموهبة. على الأمهات رسم خط واضح هنا. فعليهم تشجيع مواهب الطفل الطبيعية المولودبها وفي

نفس الوقت عدم إحباط الطفل بإجباره على منح حياته لشيء لم يتم تنمية مواهبه له بعد. فيجب عليهم مساعدة الطفل على بناء نفسه وممارسة وعمل بجد على الأشياء التي يقدرها ويتميز فيها. أن ثمر هذا العمل هو بالغ ماهر ومنضبط وممتن لمساهماته في هذا العالم. وهذا هو مفتاح العمل الأخلاقي والأهداف المهنية والعديد من المهارات الأخرى الوظيفية.

أدوار حسب الجنس

أطفال ما قبل المراهقة ينمون أدوارهم بناء على جنسهم. فالبنت تصبح في منافسة مع والدتها، وهي تختبر قوتها وسلطتها الشخصية. فتميل للغيرة من قرب والدتها بوالدها وترغب في أن تكون بنته الخاصة. فتحتاج ماما لمساعدة ابنتها برقة على فهم أن ماما وبابا ينتمون أحدهما للآخر، وأن عالم الصبية ينتظر في مكان ما لها. فتتعلم الفتاة الربح، ليس عن طريق هزيمة ماما من بابا، لكن بالتطابق مع صفات وسمات ماما الأنثوية.

والابن، في المقابل، يتنافس للفت انتباه ماما عن طريق المنافسة مع بابا. حينها تصبح مسئولية بابا مساعدة ابنه على هزيمة هذه المعركة وتحويل انتباهه لفتيات في مجموعة النظراء الخاصة به. فمهمة ماما هنا هي مقاومة إغراء جعل ابنها أكثر خصوصية لها من زوجها. فيمكنها إطلاع ابنها بأنها بينما تحبه، إلا أنها واقعة في حب والده. وبهذه الطريقة، بدلاً من التنافس مع الرجال الآخرين، فأن ابنها سيتعلم التطابق مع الأدوار والسمات العضلية.

تستمر مسئولية ماما أثناء استمرار نمو أطفالها في تنمية أدوارهم بناء على جنسهم. فالفتيات الصغيرات يتطابقن مع ماما كسيدة، ويريدون أن يتغذوا ويدفئوا لكن مع هذا يكونوا أقوياء ومحددين. وتستطيع الأم الترحيب برغبة ابنتها في أن تشبهها أكثر وأن تقدم نموذجاً أنثوياً صحياً. والفتيان الصغار يحتاجون لتعلم أنهم مختلفون عن ماما. وتستطيع ماما مساعدة ابنها بإرشاده برقة وبالتدريج على التواصل والارتباط أكثر وأعمق مع بابا. كما يجب أن ترحب ماما بالأمور الصبيانية التي تميز وتفصل بين الجنسين.

الصداقات

حتى يتمكن الأطفال من دخول عالم البلوغ عليهم أن يتعلموا الاتصال والارتباط بأناس غير ماما. فهم يحتاجون إلى معرفة كيف يتصلون ويرتبطون بأناس من الجنسين، وأناس من مختلف الأعمار، وأنواع مختلفة من الناس. وواقع أنهم سيمضون معظم أوقات حياتهم يتعاملون مع أناس من مثل أعمارهم. يجعلهم يحتاجون للبدء في أخذ الاستثمارات العاطفية التي قاموا بها في علاقاتهم مع ماما وبابا ووضعهم فيما سيكون في أحد الأيام عائلتهم الخاصة، وأصدقاءهم والعلاقات الكنسية وزملاء العمل والشبكة المعضدة من الناس. فماما يجب أن تساعد بشكل نشط طفلها على القيام بهذه الصداقات بالرغم من أنهم هم نفس الأشخاص الذين سيستخدمهم في النهاية لتركها.

أتى هذا لمنزلي (أنا د.تاونسند) في أمسية أحد الأيام حين كنت أتناول عشائي مع زوجتي وولداي ريكي (الذي كان حينها في الخامسة) وبيني (حينها في الثالثة من عمره). وأثناء مناقشتنا لما حدث في يوم الأطفال في الحضانة، كان ريكي مليئاً بالحديث عن أصدقائه ومآثرهم. لكن حين سألت زوجتي باربي بيني عن ستيفن، زميله في الفصل، سأل: هل يتحدث إلي؟" لم يكن بيني يدرك حتى أن ستيفن صديقه. ففي الثالثة، كانت ماما مركز الكون، لكن هذا لم يستمر لأكثر من هذا. فبابا والأخوة والأصدقاء بدأوا في أن يصبحوا مهمين للطفل وهم يكونون منصة وثب العلاقات التي في النهاية ستحثه وتدفعه إلى عالم الكبار.

المراهقة

عند نهاية فترة الطفولة، تبدأ سنوات فترة المراهقة، ويصاد الطفل بين جزيرتين للحياة مختلفتين تماماً: الطفولة، حيث يشعر الطفل باحتياج مهول إلى ماما، ويتطلع إليها، ويأخذها كقدوة ويتطابق معها. والبلوغ: حيث يصبح الشخص، الذي كان في وقت ما طفلاً، مساويا لماما. إن المراهقة هي الفترة الانتقالية حيث يترك الطفل المرحلة الأولى وينتقل إلى الثانية. وبما أنها حسب تعريفها

"انتقالية"، فإنها ستكون دائماً مضطربة ومربكة للمراهق وماما على حد سواء.

سنتعامل مع الأهداف الجسدية المحددة للإعداد للبلوغ في الفصل الثاني عشر، مثل الانتقال إلى العالم الخارج عن العائلة، وحدود الواقع في مقابل حدود الوالدين، والمشاكل المالية. لكن بالنسبة إلى الآن، على الجانب الآخر، فتركيزنا سيكون على عناصر النمو والتطور لترك مرحلة الطفولة. فالطفل يبدأ في التحرك والانتقال من علاقة "الأدنى" إلى علاقة التساوي مع ماما. فالمراهقة أكبر سنا، كما أنها أكبر حجما، وأكثر وعياً، وأكثر تعليما، وأقوى إرادة. وتشعر بالقلق، لأنها على وشك ترك مرحلة الأمان الحامي ل"ماما تعرف أفضل" وتذهب إلى العالم الخارجي الحقيقي.

لكن، على الجانب الآخر، بما أنها ليست طفلة ولا بالغة، فإنها تصارع مع مشاعر متضاربة مهولة. فهي تكون معتمدة على ماما في لحظة، وفي اللحظة التالية، ترى ماما كسجانة. وتشعر بعدم الأمان من نحو استعدادها للتعامل مع الصبية والعمل في لحظة، وفجأة في اللحظة التالية، تصبح واثقة من نفسها وتعرف كل شيء.

فهي تحتاج لهذه السنوات الانتقالية لتتعامل وتدرك بالتدريج هذه المشاعر والأجزاء من نفسها، ولتتكامل مع الاستقلالية الناضجة والاعتمادية، وأن تعد نفسها للبلوغ، وفي نفس الوقت تكون واقعية من نحو محدوديتها.

وهذا كله يترجم إلى هدف آخر للأم. حيث يجب عليها التغير مع احتياجات طفلها من الوالدية بالسيطرة إلى الوالدية بالتأثير. وبعد سن الثانية عشر أو ما حولها، لا تتم مساعدة الطفل على أن يصبح مستقلا من خلال السيطرة الوالدية. فلا تزال ماما في احتياج لوضع حدود وعواقب، لكنهم يجب أن يكونوا قائمين أكثر على الواقع. فالنزهات لم تعد مفيدة أو تعمل، لكن الحصول على درجة ضعيفة في الرياضيات دون إنقاذ من الوالدين ممكن. لأن هذه هي الطريقة التي يعمل بها العالم الحقيقي. فيجب على ماما في هذه المرحلة تقييم كل شيء تفعله مع طفلتها المراهقة في ضوء

الرحيل. فهذا سبب مواجهة الأمهات اللاتي يحاولن باستمرار خلق مناخ مريح وعش هادئ للأطفال من سن السادسة وحتى الحادية عشر للمشاكل. فهذه الأيام قد انتهى أمرها، وفي خلال سنوات قلائل، سيكون هذا المراهق يدفع فواتيره، ويبحث عن عمل، ويتعامل مع قضايا روحية، وأخلاقية، وجنسية، ومهنية.

تحتاج أم المراهق إلى قبول هذه القضايا المتحدية، والدفع ضد الحدود كشيء إيجابي وتفهم أنه من الأفضل لابنها/ ابنتها المراهقة إسكات هذه الأمور الآن مع ماما، على أن يسكتها لاحقاً خارج نطاق أمان البيت. فالأم الجيدة ليس لديها مشاكل "محرمة"، فهي ترحب وتبادر بمناقشات عن المال والحب والأمور الروحية والثقافة والعمل. وهي تعلم أيَّ المعارك تحارب، وأيًّا منها تدعها تمر. والقاعدة الذهبية هنا هي أن السمات الشخصية تأخذ الأسبقية أمام الأسلوب. فالمراهق يمكنه ارتداء ملابس حسبما يرغب، لكن درجاته العلمية يجب أن تكون مقبولة. ويمكنه العثور على اجتماع كنسي للشباب من سنه تناسب ثقافته، لا ثقافتك، مادام في مكان موافق عليه من الطرفين- على النشاط الروحي.

تحتاج الأم لموارد داخلية مهولة أثناء هذه السنوات. فيجب أن تكون ممتلئة بالإحساس بالأمان بما يكفي في آرائها لدرجة أن الاختلاف أو عدم الوفاق مع طفلتها يصبح مثيرا ومحفزاً لا مخيفاً. كما يجب أن تكون قادرة على الترحيب بالاختلافات بينها وبين طفلتها. وفي نفس الوقت، يجب أن تحافظ على حزمها في مسائل تحمل المسئولية والإنجازات، والبقاء منسجمة مع السن بخصوص الحدود التي تضعها على طفلتها/طفلها. ففي كل الوقت تقلل بالتدريج من تمسكها، وتسمح لطفلتها بأن تصبح مسئولة أكثر وأكثر.

هذا ليس وقتاً تبجل فيه الأمومة أو تحترم، كما أنه ليس وقت حصول على الامتنان من الطفل، ولا يجب أن يكون. فالحميمية والخشية التي كانت الطفلة تشعر بهما دائماً من نحو محبة ماما وحكمتها تم استبدالهما بالبعد والمنافسة. والطفلة التي كانت تصرخ بفرحة "هذه ماما!" حين تأتي لتأخذها من المدرسة،تقول

الآن بحرج: ألا تستطيعين أخذي من على الناصية؟"

إنها عملية صعبة وتصبح أكثر صعوبة حتى حين تحمل الأم هذه العملية داخل نفسها. فهي المعمل الذي يتحول فيه الطفل إلى بالغ، ويقع فرضها عليها. والأم الجيدة تحصل على تسديد احتياجها للمحبة والود والاحترام من الله والناس الآمنين في حياتها. فبهذه الطريقة وحدها تتمكن من خلال محبة الغير والتضحية عمل أفضل شيء لطفلها، الذي يحتاج أشد الاحتياج لممر آمن نحو البلوغ.

نتائج أمومة "أنا لازلت الرئيس"

تشير العديد من العلامات لوجود مشاكل لدى طفل الأم "أنا لازلت الرئيس" تسير معه حتى سنوات البلوغ.

علامات العلاقات

لدى هذا الشخص صعوبة في الارتباط بالآخرين كبالغين متساويين. والصعوبة تبدو مختلفة مع اختلاف الأشخاص. ويمكن أن يعاني الشخصُ من واحدٍ أو أكثر من الآتي:

أسلوب الشخص الأدنى

يشعر هذا الشخص باستمرار بالدونية عن الآخرين. فهي تشعر بعدم القدرة على القيام باتخاذ قرارات كفء بالغة في الحياة وبالتالي تذعن للآخرين. وقد تخاف من خلق الإحساس بالحسد داخل الآخرين بإظهار أنها حتى موهوبة بعض الشيء، أو ذكية، أو قوية. فهي تخاف من فقدان استحسان الآخرين، لذا تذعن حتى تحصل على الاستحسان. وكثيراً، ما ستختبر الخوف من النجاح، بالرغم من أنها قد يكون لديها الموارد لتكون ناجحة. وقد تعاني من مجموعات من الإخفاقات في العمل والحب، وأيضا عدم القدرة على الوصول لما هو متوقع منها نتيجة لمواردها الشخصية المكنونة.

الشخص الأدنى لا يشعر مثل البالغ في عالم البالغين. فالرؤساء، وشريك الحياة، والأصدقاء من السهل عليهم جداً جعله يشعر بأنهم أعلى وأسمى منه وأنه يحتاج إليهم ليفكروا له. وكثيراً ما

يكون مقيداً بالقوانين: أي، يشعر بالأمان فقط حين يعلم القوانين واللوائح. في العمل، يخاف من أخذ مخاطر إبداعية أو أفكار مواجهة للآخرين. وبينما يشعر بالمنافسة مع الآخرين، إلا أنه يكبت هذه المشاعر ويذعن بدلاً عنها. وكثيراً ما يتبع أنواع المرشدين المتسلطين كطريقة لتحاشي التفكير لنفسه، وسيجاهد لكسب استحسان القائد.

أسلوب الشخص الأعلى

بينما الشخص المصطاد في العلاقات الدونية يلعب دائماً دور الطفل، يوجد تحريف آخر وهو العلاقات التي تشعر فيها بأنها أعلى أو أسمى. وهذا الإنسانة تعتنق دور المستعلي وتتوق لقيادة الآخرين والتحكم فيهم. في الحقيقة، إنها تتطابق مع دور الأمومة حتى تدبر وتروض مشاعرها الطفولية.

من المستحيل على الشخصية المستعلية أن تكون علاقات مع الزملاء من نفس المستوى. فهي منتقدة ومتنازلة مع من هم أقل منها في العمل ويمكنها بسهولة ان تكون بهذه الطريقة في علاقات الصداقة والحب. فيجب أن تكون لها الكلمة الأخيرة وفاشستية في وجهات نظرها. فأما طريقتها أو الطريق السريع. فهي تستاء حين لا يوافق معها الآخرون وتظل مبتعدة عن الناس الذين سيواجهونها. وبدلاً عن هذا، هي "الرئيس الذي يبحث عن الهنود الحمر". وغالبا تكون كفأ وتحقق الإنجازات، فالمستعلية ستجاهد للبقاء متقدمة على الجميع كما أنها منافسة جداً.

أحياناً، يمتزج هذان الأسلوبان في العمل. فمع من هم فوقها، المستعلية خانعة ومسرة للناس. لكن مع من تحتها، فهي مطالبة ومحطة من قدرهم. وبسبب هذا، كثيراً ما تحصل على درجات عالية من رؤسائها، ونسب ضئيلة من مرؤوسيها، الذين يستاءون من ويبغضون سيطرتها.

هؤلاء الناس يميلون لتبني الآخرين في علاقاتهم الشخصية. فهم مانحو نصائح ومقدمو اقتراحات مهولة. وباسم الرعاية، يسيطرون ويهيمنون على الآخرين، ويخططون لكل شخص كيفية

قضاء أمسيته، ويدير أهل بيته، ويدعمون وجهات نظرهم ليأسروا مستمعيهم.

أسلوب المتمرد

هذا الأسلوب الثالث في جوهره أسلوب علاقة الشخص الأدنى. لكن على الجانب الآخر، استياء هذا الشخص من السلطة الوالدية بزغ وتغلب على مخاوفه من عدم الاستحسان. وتنمويا، يمكن أن يكون هذا علامة نمو، لأنه الآن لديه دخول أكبر لطاقته العدوانية ويمكنه التفكير بأكثر استقلالية وهو يتحرك نحو البلوغ. ومع هذا، لا يزال لديه مشاكل عظمى في العلاقات.

يقاوم الأسلوبُ المتمرد كل أنواع القوانين والسلطات. فهو يرى الرؤساء، والوالدين، والمعلمين، وكل الخبراء كمسيطرين ومؤذين لحريته في أن يكون نفسه. كما أنه لا يستطيع العمل وسط نظام مرتب البنية دون الخلاف مع رؤسائه وبالتالي كثيراً ما يتنقل من وظيفة لأخرى، قائلاً "الرئيس كان واضعني في دماغه ومضطهدني".

ويرتثي حول نقص الاحترام والحرية التي يحصل عليها، لكنه لا يكتسبهما بأن يكون مسئولاً. فالمتمرد في حالة من الاعتراض الدائم. فهو يعرف ما لا يريد، أكثر كثيراً مما يريد. وبهذه الطريقة، يثبت نقص بلوغه. والمتمرد يظل على تعريف نفسه بوالديه، ولا يزال يحتاج لوالد ليتفاعل معه ويثب ضده. وهذه علامة على عدم نضوجه.

علامات الأداء

يتبع هذا أن هؤلاء "الغير بالغين بحق" قد تكون لديهم مشاكل في الأهداف والنجاح والأداء عموما. فهم، بشكل أو بآخر، تنتابهم الهواجس من نحو والديهم. فهم إما (١) خائفين من عدم الاستحسان، أو (٢) يحاولون أن يكونوا والدين، أو (٣) يكرهون كل الوالدين. وهذا يعيق أهداف الحياة العديدة.

معظم البالغين يضعون أهدافاً للوظيفة، والعلاقات، والحياة الروحية، لكن هذا الشخص يصاب بالقلق البالغ من أنه وضع

الأهداف الصحيحة. فهو يهتم أكثر بما يعتقد الآخرون من نحو هذه الأهداف عن ما إذا كانوا حقيقة "أهدافه"- تلك التي يمتلكها لنفسه. فأن "أسألوا أولاً ملكوت الله وبره" مستحيلة، لأنه غير حر في سؤال والده السماوي.

فهذا أل "طفل في جسد بالغ" كثيراً ما يكون لديه مشاكل في الاستمرار حتى بلوغ الهدف. فقد يضع العديد من الأهداف الصحية والصحيحة في الحياة، ثم بطريقة نظامية يخربهم. فما إن يقترب من ترقيته أو للحصول على انتباه سيدة معينة، حتى يصبح قلقاً ومرتبكا وأحياناً مشلولا وعاجزا. فهو يخاف من أن الوصول لهدفه قد يعني أن يكون مساويا لماما، مكانة لا يستطيع تحملها. فإن يكن مساويا لماما قد يعني جلب على نفسه حسدها التنافسي، وعدم استحسانها، وانسحابها. لذا من أل أمن جداً البقاء كطفل صغير، حتى لا يجلب على نفسه سخطها الشديد.

يميل المتمرد أيضاً لأتباع الخوض في المشاكل. فبالنسبة له، تحقيق أهداف لها معنى ومغزى يعني أنه يتطابق جداً مع والديه. لذا طالب العلم يستمر على العمل في غسيل السيارات. وفي عقله، أنه على الأقل لم "يبع". لكن، في الواقع، لقد باع حق بكوريته بوجبة عدس.

العلامات العاطفية

مشاكل القلق والاكتئاب عامة وشائعة بين " ليس بالغا بما يكفي". فكثيراً ما تكون مؤشرات على العديد من الديناميكيات، مثل

* عدم القدرة على أن يكون بالغاً في عالم بمتطلبات بالغ.
* غضب مكبوت ومشاعر جنسية.
* الإحساس بالذنب من الدوافع والمشاعر الشديدة.
* إخفاقات في محاولاته للحصول على إبهاج ورضا الآخرين.

بالإضافة إلى، كثيراً ما يعاني هؤلاء الأشخاص من اضطرابات قهرية هاجسية وهم يحاولون تنظيم وترتيب أجزاء "الطفل" الساخطة والهائجة على الأجزاء "الوالدية" فيهم. والعديد منهم سيكون لهم

مشاكل مع المواد، وإدمان الجنس، والسلوكيات القهرية والمندفعة الأخرى كمحاولة لتطبيب هذا الصراع. وفي نفس الوقت، ربما يختبرون موانع، جنسية وغيرها. وهذه علامة على عدم القدرة على تكامل المشاعر الجنسية مع مشاعر الغضب، لدرجة أنهم يصبحون غير قادرين على أن يكونوا في العالم كبالغين مع هذه المشاعر.

علامات روحية

كثيراً ما يكون لدى من لديهم أم من نوع "أنا لازلت الريس" علاقة مع الله، لكنهم يختبرونه بطرق مشكوك فيها. فالبعض يرونه كقاضي ديكتاتوري قاسي. ويقرأون الكتاب المقدس من خلال هذه العدسة الخاصة، وبالتالي تقفز الفقرات المدينة في الكتاب المقدس في وجههم. فهم غير قادرين على إدراك الآيات والفقرات الكتابية المحبة والرءوفة. فعلاقتهم مع الله مبنية على الخوف ومعتمدة على أدائهم. فهم لا يصدقون أن الله يمكن أن يحبهم كما هم. وبالرغم من رغبتهم في العلاقة الحميمة مع الله، إلا أنهم لا يشعرون بالأمان أو القبول والاستحسان من قبله.

بطريقة أخرى يتم فهم الله عقلياً بطرق أبيض وأسود أو قانونية وشرعية. ويتعلمون قدراً كبيراً من العقيدة واللاهوت، على أمل أن يرتبطوا به من خلال عقولهم، لخوفهم الشديد من الارتباط به من خلال قلوبهم. ويبحثون بلا توقف عن إجابات حول الله وغير قادرين على قبول أي أسرار من نحوه. والعبارات الموهمة بالتناقض والأجزاء الغير معلومة عن الله تسبب لهؤلاء الناس كماً كبيراً من القلق. فهم يحتاجون للسيطرة على علاقاتهم، وإذا لم يتمكنوا من وضع الله في صندوق (وضع حدود له) والحفاظ عليه ساكناً، فهم يخاطرون بالقيام بخطأ وجلب عدم استحسانه وسخطه عليهم.

علاقتك مع ماما اليوم

أثناء عملية النمو، تعاني البالغة "التي ليست بعد" من العديد من المشاكل من نحو ارتباطها بوالدتها. على سبيل المثال، حين تقول ماما "مهما بلغت من العمر، فستظلين دائماً ابنتي"، فهي تعني هذا حرفيا. وبالتالي البالغة الطفلة كثيراً ما تجد نفسها مرتدة حين تزور والدتها. فهي لن تعترض عليها، وستطلب منها النصيحة فقط في المشاكل التي

تعرف الكثير عنها، وستكون خائفة من ارتكاب أي خطأ. وحين يكونا في السيارة في طريق عودتهما من زيارة والدتها قد يسأل الزوج "أنت لست نفسك حين تكونين مع والدتك".

يحاول آخرون جعل ماما تدرك أنهم على ما يرام. ويبذلون أقصى جهدهم حتى الجنون في ترتيب وإصلاح البيت قبل زيارتها، وتقديم الترقية لها على طبق من فضة، وبترقب يأملون أن يحصلوا على استحسانها على شركاء حياتهم. لكن الأمور لن تكون جيدة بما يكفي أبداً، وإذا كانت ماما منتقدة، فإنهم يسحقون. على سبيل المثال، صديقة لي تدعى آشلي، قامت فعلياً بتزيين حجرة الضيوف لأجل والدتها حين أتت لزيارتها. لكن حين دخلت والدتها إلى الحجرة، كل ما فعلته هو رفع حاجبيها لتدرك آشلي على الفور أن الحجرة لم تكن مزينة بالطريقة الصحيحة، فسحقت لأيام.

على الجانب الآخر، إذا استحسنت الأم، ستوجد مشكلة. فجزء من البالغة الطفلة شعر بالارتياح لأنه/ أنها نجحت في الاختبار. لكن جزءاً آخر يستاء من أن عليه أن يجيب لماما كل شيء ويكره نفسه لكونه شديد الضعف هكذا. فأنت ببساطة لن تتمكن من الربح حين يكون الوالدان مسيطرين على بالغ.

كثيراً ما يكون للأسلوب المتمرد علاقة عاصفة مع ماما. فهو يحاول إنزالها من على العرش بالتحدي، والصدمة، والاعتراض. وهذان لديهما خلافات حادة وكبرى أو ببساطة ينفصلان، أحياناً لا يتحدثان لأحدهما الآخر لسنين. فهو لا يستطيع إخراجها من دور الوالدة، وهي كذلك. لذا ببساطة يعيدا تمثيل دراما "طفل سيء/أم منتقدة" بآلاف الطرق. المحزن في الأمر، أن المتمرد الغاضب قد يفقد علاقة محبة مع ماما. فهو قد يود معرفة ما إذا كانت فخورة به وتهتم به، لكنه لا يستطيع تخطي جروح السلطة.

إلى أين يذهب "الذي ليس بالغا بعد"؟

يصارع "الطفل الدائم" في حلبات كثيرة كما رأينا. وهذه العلامات والأعراض المؤلمة هم أيضاً مكالمات تنبيهيه لإصلاح هذه الأجزاء التي لم يتم نموها بعد في الشخصية. في الفصل التالي، سنرى كيفية القيام بهذه العملية.

II

إعادة بناء بلوغك

ربما تكون إلى الآن مُرتبكاً ومحتاراً وأنت تحاول التمييز بين الأم "المسيطرة" والأم "أنا لازلت الريس" وهذا محير بحق لأنه في أوقات تبدو الاثنتان كواحد. وبشكل ما هذا صحيح، لكن مع التأكيد على اختلاف صغير.

كبالغ، يجب أن تصبح "ما أنت عليه" وتصبح "متساوياً مع البالغين الآخرين" (نقطة تركيز هذا الفصل). وكلاهما هدفان شديدان للعثور على الذات بعيداً عن الأم. الهدف الأول هو اكتشاف كيف أنت منفصل ومختلف عن والدتك. والثاني يأخذك لأبعد من هذا للمكان الذي تصبح فيه متساويا معها. فكلاكما بالغان ولا يوجد لأي منكما الحق في إدانة الآخر.

يمكن أن تكون مُنفصلاً عن البالغين الآخرين ومع هذا تظل تشعر بأنك أقل منهم. ربما تعرف ما تشعر وتفكر، لكنك لا زلت تشعر بأنك أدنى منهم أو عرضة للاستحسان أو الإدانة من الآخرين لدرجة أنك منفصل عنهم. وربما لازلت تضع البالغين الآخرين في قالب والدي من معرفة ما هو صواب أو خطأ لمجرد أنهم والدان. وهذه العلاقات لها شكل متوقع- شخص أعلى وآخر أدنى. وكنتيجة لهذا، تشعر أنك طفل في عالم البالغين.

في هذا الفصل، سنلقي نظرة على عملية "أن تصبح متساوياً مع الأم البالغة" فقد حان وقت خروجك من العلاقات الأدنى أو الأعلى مع ماما والبالغين الآخرين، لتنمو للتساوي مع الآخرين.

مجموعة الأقران الجديدة

ربما يكون مدركاً أن تنمو بعد أن أصبحت كبيراً غريباً عليك.

وربما تفكر "لكني لم أحيا مع أمي حتى لسنين. كيف يمكن أن أكون لازلت طفلاً؟" سؤال جيد، يمكن إجابته بالمزيد من الأسئلة:

- O ما هو شعورك حين لا تتفق مع البالغين الآخرين؟
- O ما هو شعورك حين يكون لديك رأي مختلف عن من يمثل السلطة؟ هل تستطيع التعبير عنه؟
- O هل أنت مدينٌ للآخرين؟
- O هل تشعر بأنك أدنى أو أعلى من الآخرين بدل أن تكون مساوياً لهم؟
- O هل تشعر بالثقة في قراراتك؟
- O هل تشعر بالراحة من نحو حالتك الجنسية؟
- O هل تدرك مواهبك وتسعى نحوهم؟
- O هل تخضع للآخرين الذين في السلطة دون خلاف؟
- O دون أن تكون مدينا، هل تستطيع تقدير وحب الناس المختلفين عنك؟

حتى لو كنت تعيش وحدك لبعض الوقت، ربما ستظل تصارع مع بعض من هذه المشاعر من الطفولة وتحتاج للقيام بأخذ بعض الخطى الواسعة نحو البلوغ. ربما يكون هذا النوع من الأعراض مرتبطاً بعدم قدرتك على الحصول على موقف مكافئ كبالغ مع والدتك من نوع أنا لازلت الريس، وإذا لم تكن قد حصلت بالفعل، فقد حان وقت البدء في هذه العملية.

سامنتا، أم حية الضمير، عانت من نحو أي الحضانات الأفضل لأطفالها. فأحد المدارس كانت معروفة بتدريبها المبكر للمهارات، والآخرى لتركيزها على الاجتماعيات. ومثل ميتشجان/نوتردام، كانت واحدة من المنافسات التي قسمت الجماعة. فلكل واحد رأيه. ولرغبتها في القيام بالشيء الصائب. دعت سامنتا بعضاً من صديقاتها ذوي المعرفة والرأي السديد طلبا للنصيحة.

الأولى ظلت تتحدث وتتحدث عن أهمية المهارات وإعداد الأطفال للتعليم الأكاديمي، فقالت: أي أم تعرف مدى أهمية أن

يسبق الأطفال أندادهم، وإذا كنت لا ترغبين في أن يكون أطفالك في "المستوى المتوسط" حينها يكون من الأفضل أن تسجلي أسماءهم هذا العام. لأنك إذا انتظرت طويلا، سيكوّنون عادات سيئة ولن يتقدموا في الحياة". أنصتت سامنتا بانتباه شديد، مبتلعة كل كلمة تقال، ومتخيلة أطفالها كفاشلين في المجتمع في المستقبل لو لم تلحقهم بالمدرسة المناسبة اليوم. وحين تركت صديقتها، كانت مقتنعة بأنها كانت أهم خطوة يمكن أن تأخذها.

ثم قابلت صديقتها الثانية التي قالت "يوجد ملايين من الناس الأذكياء المتعلمين في العالم الذين لا يستطيعون النجاح في حياتهم لافتقارهم للمهارات الاجتماعية، كل هذه المشاكل الأكاديمية مهمة بالطبع، لكن حقيقة يعلم الناس كيف يتماشون مع الآخرين ويتفاعلون في العديد من الجلسات الاجتماعية المتنوعة". ذهلت سامنتا من أهمية أن يتسلق طفلها ذو الأربع أعوام سلم مهارات التفاعل والتعامل مع الناس. كم كان سيكون محزنا ومؤسفا لو أنها اتخذت القرار "الخاطئ".

فشعرت بأنها مرتبكة ومحتارة تماماً وهي تترك صديقتها الثانية. ففي عقل سامنتا، هاتان السيدتان كانتا دائماً على صواب، والآن لا تتفقان. فإلى من منهما يجب أن تنصت؟ وإذا اتخذت قراراً من الاثنتين فواحدة من صديقتيها ستكون غير مسرورة. فهل ستتمكن من مواجهتهما؟ فقررت الاتصال بزوجها، ولتتركه يتخذ القرار، وبذا تكون حينها قد خرجت من المصيدة.

ربما تكون قد واجهت معضلة مماثلة. فأنت تتطلع لأناس معينين وتجد صعوبة في عدم الاتفاق معهم. فهم يلعبون دور "الأم التي أنا لازلت الريس" في حياتك. وتود أن تكون قادراً على الإنصات لنصيحة أناس حكماء، وتقيم الأمور لنفسك، وتتخذ قرارك الخاص. لكن كيف تصل لهذا وأنت لديك الأم من نوع "أنا لازلت الريس" وتحول الآخرين دائماً لوالدين؟ دعونا ننظر ونرى.

الخطوة الأولى: أشعر بالملل والضجر والإعياء بما يكفي للقيام بتغيير

أتذكر الملصق الذي كان يلصق على السيارات القائل "أنا غاضب غضباً شديد، ولن أقبله بعد الآن؟" لم يعرف أحد ما الذي كان يغضب السائق، لكن جميعنا شعر به وتطابق مع إحساسه. الحقيقة هي، "ليس عليك قبوله بعد الآن" وليس عليك أن تجعل من البالغين الآخرين والدين لك. لكن هذا يتطلب الخطوة الأولى: أشعر بالملل والضجر والإعياء من إحساسك بالملل والضجر والإعياء. لدي صديقة في كل مرة تقابل فيها شخصاً من النوع الأبوي تقول "إنه/ إنها تشعرني بالإعياء". فإذا كنت تحيا تحت ضغط مطالب وتوقعات كل الأمهات في العالم، ومشاعرك تدان في كل مرة لا تقم فيها بما يعتقدون أن من الواجب عليك القيام به، ربما تكون مصاباً بالملل والضجر والإعياء.

لكن هل أنت مصاب بالملل والضجر والإعياء بما يكفي للقيام بشيء من نحوه؟ هذه نقطة التغيير- حين تدرك أنك متعب من محاولة إرضاء كل من يمثلون الوالدين مدة طويلة كافية وترغب في أن تكون نفسك كبالغ. حين تصل لهذه النقطة، يكون الوقت قد حان لثورة. حان الوقت لتثور على "الأم التي أنا لازلت الريس" في داخلك وتؤسس حكومتك الخاصة داخلك. استخدم الغضب والإعياء لإيقاد الثورة.

الخطوة الثانية: اعثر على مجموعة أقرانك الحقيقية.

لكي تصبح مساويا لماما، يجب أن تنضم لعالم البالغين كواحد من أقرانهم. لأنك ترى البالغين الآخرين في وضع أعلى منك وأنت في وضع الطفل بسبب ماضيك مع والدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس". فأنت لم تنضم أبداً بحق لعالم البالغين كقرين لهم. وتعاملهم كوالدين. وقد تميل نحو من يعاملونك كطفل، الأمر الذي يواصل النمط. وحتى تتمكن من كسر هذا النمط عليك حينها العثور على من لا يلعبون معك لعبة الأعلى، بل يعضدون محاولاتك في أن تصبح مساويا لهم.

كُن حذرا من المشير والمدرب الذي يرغب دائماً في لعب دور الأعلى منك وينظر إليك من منظور أعلى، ومن يثبط محاولاتك وجهودك لتحدي أو عدم موافقتك مع آرائه. فما تحتاجه من مجموعة الأقران الجديدة هو بالغين لا يخافون من كونك مساويا لهم. اختر نوع الناس المعضدين الذين يحترمون حريتك وقدرتك على التفكير لنفسك وأن تكون لك آراؤك الخاصة.

تحتاج لأناس آمنين يستطيعون منحك الأمومة التي لم تتمكن من الحصول عليها وأنت طفل ومن يؤيدون بلوغك. أعثر على أصدقاء يعضدون قدرتك على السؤال وأن يكون لك آراؤك الخاصة وتأخذ المخاطرة وتكون نفسك. ومن هذا "المرفأ الآمن للأقران" يمكنك البدء في العملية.

الأهداف الجديدة مع البالغين الآخرين.

تركت بعض الأهداف غير منجزة أثناء سنوات نموك لتصبح بالغاً. دعنا نلقي نظرة على ما يجب عليك عمله الآن لاستكمالهم.

١. أعد تقييم معتقداتك.

يظن جميعنا أننا نعرف ما نؤمن به، لكن، في الحقيقة، بعض منا يؤمنون بما تعلموه كأطفال ولم يؤسسوا معتقداتهم الخاصة. فقيمهم ومعتقداتهم هي تلك التي ورثوها من ماما. لكن على الجانب الآخر، لتكون بالغاً بحق، مساوٍ لماما، يجب أن تكون لك معتقداتك الخاصة. فما هو رأيك حول:

* الكنيسة.
* الدين.
* السياسة.
* الموارد المالية.
* الأقليات.
* المستقبل المهني.

غالبا ما تكون المعتقدات حول هذه الأمور موروثة من الوالدين وحينها لا يتم التساؤل عنها أبداً. استخدم مجموعة مساندتك

الجديدة ليساعدوك على عمل وتأسيس قيمك ومعتقداتك الخاصة. وتأكد من أنهم ملكك، حتى إذا انتهى بهم الأمر ليكونوا مثل قيم ومعتقدات ماما.

٢. اختلف مع رموز السلطة.

جلس روجر في اجتماع للإدارة، عالما بأن فكرة رئيسه خاطئة. فلديه معلومات تلقي الضوء على الإنجازات الجديدة، لكنه كان خائفا من التحدث. فهو لم يكن يرغب في هز المركب.

هل لازلت تشعر بأنك طفل وأنت حول رموز الوالدين؟ تخاف من عدم استحسانهم، لذا لا تتفوه أو تعبر عن أفكارك أو آرائك. إن هذه الحالة العقلية من بقايا طفولتك. فإذا كان لديك أمٌ من نوع "أنا لازلت الريس" ربما يكون عليك دفع نفسك للتعبير عن آرائك لفظيا حين تكون حول رموز للسلطة. فالقادة الجيدون يرغبون في سماع آراء من يعملون معهم، حتى حين تكون هذه الآراء مغايرة لآرائهم.

٣. قم باتخاذ قراراتك الخاصة.

مثل سامنثا، التي لم تستطع تقرير ما هي أفضل حضانة لأطفالها، يظهر العالقون في أعراض الأم من نوع "أنا لازلت الريس" خوفاً من عدم رضا من يرمزون لوالدتهم ويذعنون دائماً لما يعتقدون. فالأزواج المترددون الذين لديهم أمهات من نوع "أنا لازلت الريس" كثيراً ما يخافون من اتخاذ قراراتهم الشخصية، ويدفعون زوجاتهم للجنون. لكن ونحن نتغير لنصبح بالغين حقيقيين، على الجانب الآخر، نجمع معلومات من الناس الحكماء ذوي الخبرة والمعرفة، ونصنفهم ونفكر فيهم جيداً، ثم نقوم باتخاذ قراراتنا. فنحن نتحمل مسئولية وحرارة القرارات لأنها تخصنا. ومع تعضيد أصدقائك الجدد الذين يمثلون الأمومة في حياتك، يمكنك الخروج من شرنقتك واتخاذ قراراتك الخاصة.

٤. تعامل مع نشاطك الجنسي.

كانت روز تحب زوجها جداً لكنها لم تكن قادرة على التجاوب

معه جنسيا. وحين أتت طلبا للمساعدة، اكتشفنا أن لديها الكثير من الإحساس بالذنب بسبب نظرة والدتها المتزمتة من نحو الجنس. وأنها ورثت مشاعر والدتها التي تخمد وتسكت المشاعر من نحو الجنس وأنها لم تمنح نفسها أبداً التصريح بأن تكون نشطة جنسيا أو راغبة فيه.

حين عملت على مشاعرها التي تشير إليها بأنها "أدنى من ماما"، وحين تمكنت من التوقف عن إدانة نفسها لوجود مشاعر جنسية داخلها، بدأت في امتلاك حالتها الجنسية كجزء من نظام قيمها، وسرعان ما بدأت في أن تصبح نشطة جنسيا مع زوجها.

الأطفال يكبحون جنسيا، أما البالغون فلا. فإذا كنت لا تزال في وضع الطفل مع ماما، حينها سيكون من المحتمل أن تعاني من عواقب جنسية من نفس النوع. لذا اجتمع مع أقرانك وتحدث معهم حول حالتك الجنسية. واستكشف قيمك، ومشاعرك، وأفكارك، وآراءك ومعتقداتك حول الجنس. حين تكون قادراً على القيام بهذا، فإن أداءك الجنسي سيكون تحت سيطرتك، لا سيطرة ماما، أيا كانت وجهة نظرها.

٥. امنح نفسك التصريح بأن تكون مساويا لوالديك.

يبدو بسيطا، لكن يشعر العديد من الناس بالذنب لاتخاذ وضع البالغ مع والدتهم التي من نوع "أنا لازلت الريس". فكر في مشاعرك. هل توافق على أن تكون مساويا لماما؟ هل تشعر بالسوء لمجرد أن تكون لك نفس الحقوق والامتيازات التي لماما؟ هل لازلت تشعر بوجوب طاعة كل رغباتها؟ إن لديك نفس الحقوق في حياتك مثل التي لها. اطلب من أصدقائك أن يعتبروك مسئولاً عن هذه الدائرة ويسألونك عنها.

٦. أدرك مواهبك واسعَ نحو تحقيق أحلامك.

يحلم الأطفال بما سيفعلونه في يوم ما. والبالغون يذهبون ويفعلونه. يحلم الأطفال بمهنهم المستقبلية، والبالغون يذهبون ويدرسون ويمارسون ويخاطرون ويبنونهم. إذا كان لديك مواهب لم يتم تنميتها وأحلام غير متممة، فالبلوغ هو وقت القيام بشيء

من نحوهم. تحدى التفكير السلبي الذي يحرمك من محاولة اكتشاف ما أنت جيد فيه، واذهب افعله. واحصل على مردود وتعليم من مدربيك والآخرين الذي يعرفونك.اكتشف مواهبك، أيا كان ما يظنه رموز والدتك. وإذا كنت لا تزال تحت ضرس ماما، والخوف من عدم الاستحسان أو الفشل يعيقونك عن تنمية مواهبك ووزناتك. فالبالغون يتحملون مسئولية مواهبهم وينمونهم ويخدمون البشرية بهم.

٧. تدرب ومارس

لا أحد على الإطلاق يتممها صح من أول مرة. فهذا يحتاج لمران وممارسة. لكن العديد ممن لا يزالون تحت سيطرة ماما شديدو الخوف من الفشل لدرجة تعيقهم عن الخروج والبدء في المران والممارسة. فهم يرون الممارسة والفشل على أنهما شيء واحد. وهم يعملون دائماً تحت ضغط الحكم والإدانة المنتقدة لماما. ويخافون من عدم القيام بها بالشكل الصحيح من أول مرة وبالتالي ليسوا أحراراً في محاولة تجريب أي شيء جديد والنمو في مهنهم، وهواياتهم، ونظرتهم للحياة، وغيرها.

وأنت تبدأ في الإحساس مثل البالغ الحقيقي، يمكنك التخلي عن الخوف من القيام بالخطأ وتبدأ في المران والممارسة. وسترى الممارسة على أنها فرصة للتعلم. وستمنحك مجموعة مساندة جيدة مكاناً للفشل، والنهوض، والمحاولة مرة أخرى. فالمخاطرة والفشل والمحاولة الثانية يمكن أن تكون عملية منعشة، لكن من هم تحت ضغط حكم ماما الداخلي المنتقد المدين لن يعرفوا أبداً هذا النوع من الفرح. يمكنك الاعتراف بخوفك من الفشل لمجموعة مساندتك وتدعهم يعلمون احتياجك لقبولهم. ثم تبدأ في أخذ خطوات صغيرة نحو هدفك. وعد واحصل على مردود منهم، مثل أعد المحاولة. فهذا هو المران والممارسة.

٨. أحرز السلطة على تصرفاتك.

التمرد والعصيان للمراهقين. أما البالغون فيكتشفون قيمة في إحراز ضبط النفس في حياتهم. فكثيراً ما يشير إدمان الأشياء مثل

المخدرات والكحوليات والجنس والطعام والإسراف وغيرها من مشاكل السلوك لأن البعض لازال يشعر بوضع الطفل "الأدنى". فحين نشعر بأننا تحت الوالدين، نتمرد على القوانين، حتى تلك التي وضعناها لأنفسنا.

إن طريق الخروج من تحت سلطة مشاكل الدوافع اللحظية التي سببها تمرد المراهقة في البالغين ليس بالمحاولة بأكثر قوة، لكن بالخروج من وضع "الأدنى" للوالدين. فطالما والدتك أو أي شخص آخر في وضع الوالدين، ستكون متمردا ولن يكون لديك انضباط البالغ. فإذا استطعت الخروج من تحت عباءة ما يجب أن تفعله بناء على وصايا الوالدين، يمكنك الاختيار باستقلالية قيمك الخاصة. فإذا كنت تحاول إنقاص وزنك لتوفي توقع ماما أو أي شخص آخر يماثلها، ستكون متمردا دائماً. لكن إذا كنت تقوم به، لأجل نفسك البالغة، فاحتمالات النجاح في الوصول لهدفك أعلى بكثير.

فطالما استمررت على سلوك غير ناضج، فستديم بقاء الطفل الغير ناضج في حياتك ولن تصل للنضوج الحقيقي للبالغين الذي تتمناه. ووجود جهاز محاسبة معضد يمكن أن يساعدك على التوقف عن التصرف هكذا وتحصل على السيطرة على دوائرك الخارجة عن السيطرة.

٩. اخضع بسبب حريتك.

البالغون الحقيقيون يستطيعون الخضوع للسلطة ولمن يمثلونها دون صراع أو مقاومة. ألا نعلم جميعنا أناساً يقيمون الدنيا ولا يقعدونها في أي وقت يخبرهم رئيسهم أو من يمثل السلطة بما يجب عليهم فعله؟ حين لا يشعر الناس بأنهم متساوون لمن يمثلون السلطة، فإنهم يتمردون على الوظيفة لكسب المعركة مع الشخص.

وأنت تتعلم رؤية نفسك كمساو لمن يمثلون السلطة تستطيع الخضوع لسلطتهم دون أن يعني هذا أنك شخص أقل منهم. بل كل ما تعنيه هو أنه الرئيس. وتستطيع التوقف عن بذل الكثير من

الجهد والطاقة في العصيان والتمرد على الرؤساء، وأعضاء مجلس الإدارة ورئيسها، وغيرهم ممن يمثلون السلطة الذين تجد نفسك تحتهم. فهذا ليس إذعاناً طفولياً، إنه تأييد لاختيارك كبالغ للعمل في هذه الشركة أو العيش في هذه البلد.

١٠. قم بعمل أعمال جيدة.

تعتبر اللحظة التي تكون فيها مستعداً لاعتناق مواهبك ووزناتك والبدء في الإعطاء كرد لما أعطاه لك العالم سمة مميزة للهوية الحقيقية لك كبالغ. فحين تشعر بأنك طفل، فكثيراً ما تكون غير قادر على الخدمة، وتشعر أنك تفعل واجباتك لماما. ولا تشعر أبداً بالحرية في المنح على طريقة "الرد". وحين تشعر بالحرية في المنح، يمكنك المنح بسبب رغبتك في القيام بهذا، ويتم حينها تأييدك كبالغ وحر للأبد من ماما التي من نوع "أنا لازلت الريس".

١١. حب الناس المختلفين عنك.

المراهقون يكونون مجموعات من العصابات من الأصدقاء، وينظرون للآخرين على أنهم إما "معنا" أو "خارجنا". فإذا كنت لا تزال تحت وضع "الأدنى" لوالدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس"، فربما تكون متمسكا بأنواع مماثلة من التحيز من نحو من يختلفون عنك بطريقة ما. لكن إذا استطعت تعلم أن تقدر الناس المختلفين عنك وتحبهم على ما هم عليه، فإنك ستأخذ خطى واسعة في الخروج من تحت عباءة والدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس" وتسير في خطاك نحو البلوغ.

التعامل مع والدة الماضي

لقد رأيت على الآن نمط التعامل مع والدة الماضي في العديد من الأنواع التي في رأسك. إن عملية التعامل مع والدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس" هي نفس الشيء:

* اعثر على مكان آمن مع أناس يعضدون نموك لتصبح بالغاً.

* أحرز وعياً بالأنماط المعينة التي لوالدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس" والتي لديك. فالوعي بالأنماط يساعدك على إخراجهم من رأسك فتتوقف عن تكرارهم مع الآخرين. فما هم الأساسيون الذين تراهم في نفسك من الفصل السابق؟ وكيف تتعامل معهم؟ وما هي الأنماط الخاصة بالعلاقات التي تحتاج لتغييرها

* تعامل مع المشاعر المنخرطة والمتضمنة- الاستياء، أو الحزن، أو الغضب، أو الأسى، أو أيا كان ما تحمله داخلك. تخلص من هذه المشاعر حتى تتمكن من استبدالهم بآخرين وحتى لا يستمرون في تدخلهم في حياتهم. فنحن نجد نصيحة جيدة في رسالة أفسس قائلة" لِيُرْفَعْ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَغَضَبٍ وَصِيَاحٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ خُبْثٍ." فهذه المشاعر ستعيق علاقتكَ مع ماما والآخرين. لكن لا يمكنك التخلص منهم بإنكارهم. بل يجب أن تقر بهم وتعمل عليهم من خلال مجموعة مساندتك الآمنة. فالحزن عليهم يزيل بحق كل المشاعر المؤلمة

* تحدى الرسائل. إذا كان لديك أم من نوع "أنا لازلت الريس"، فقد منحتك العديد من الرسائل، التي وضعتها داخلك وأصبحت الآن صوتك الداخلي المنتقد أو المقيد لك. القائل "لا تفكر هكذا، وإلا ستغضب أحدهم هكذا" و "لا تعترض وإلا لن يحبوك بعد الآن" و"لا يجب أن تشعري بأي رغبة جنسية فهذا ليس جيداً" و"لا تسعي نحو مستقبل مهني، فماما ستظن أنك تضيعين وقتك" لذا كُن واعياً بالرسائل التي تشجعك على البقاء طفلاً، وحين تكون قادراً على تحديهم، يمكنك كسر قيد تحكم ماما التي من نوع "أنا لازلت الريس" في رأسك. فهذه الرسائل ستصبح حينها "أفكاراً أوتوماتيكية"، وستظهر بين الحين والحين لكنها لن تقيد أداءك ونموك بالقوة التي كانت لديها من قبل، فحافظ على وعيك بالأصوات الداخلية المتحدثة

إليك وتحدى دائماً المعتقدات والأفكار الأوتوماتيكية التي تبقيك في وضع الطفل. وتعلم استبدالهم برسائل إيجابية. وأنصت لمن يعضدونك، وضع رسائلهم القائلة أنك "تستطيع" داخلك واعتنقها.

* اغفر. نحن لا نمل الحديث عن قوة الغفران، لذا لن نهاجمه هنا. أخرج ماما من المصيدة، حتى يتمكن كلاكما حينها من التحرر من الماضي الذي يلازمك ويبقيك في حال منخفض. (انظر المزيد عن الغفران في الفصل الخامس)، فالغفران سيحرر الطاقة والمساحة الموجودتين داخلك اللتين تحتاجهما للمزيد من الأشياء الإيجابية بدلاً عن التمسك بالضغائن.

التعامل مع المقاومة

ما أغرب الطريقة التي نقاوم بها الأشياء التي نحتاجها ونتطلع بشوق للحصول عليها. فنحن مثل الاعتمادي الذي يمنح أخيراً الرعاية ويتجاوب "لا بأس، أنا لا أحتاج لشيء" أو السجين المشهور الذي عند إطلاق سراحه من السجن يذهب ويرتكب جريمة أخرى نتيجة لخوفه من الحرية. فالبشر معروفون بالعمل بجد لسنين طويلة ل "الفرار من الحرية" كما يضع رولو ماي هذا كعنوان لكتابه.

احترس من ميولك لمقاومة البلوغ والحرية، والفرار من المساواة، والعودة لوضع الطفل مع والدتك ومن يرمزون إليها. واطلب من مجموعة مساندتك أن ينبهوك حين تحاول تحاشي البلوغ الذي تتوق إليه. وأخبرهم أن يراقبوا المحاولات التالية:

* إلقاء لوم سكونك وعدم نشاطك على الآخرين.
* تبرير نقص أدائك وإلقاءه على عوامل خارجية.
* الشكوى من ماما وكأنها الشخص الذي يحرمك من القيام بما تريد عمله.
* الشكوى من رموز السلطة وكأنهم يتحكمون فيك.
* تقريع نفسك بشدة على الفشل ومقاومة دائرة المران.

* النحيب على نقص مواهبك وقدراتك بدل متابعتهم.
* الركوع لرموز وأشخاص وضعتهم على منصات ونصب أعلى منك.
* كبح آرائك.
* السعي للحصول على الاستحسان أو محاولة تفادي عدم الاستحسان من بالغين مساوين لك.
* الاستقرار في "أخذ" وضع لتحاشي الخدمة.
* الحلم بدل العمل.

كلها محاولات للبقاء في وضع الطفل. حتى حين يصبح لديك القدرة والفرصة لأن تصبح بالغاً، فإنك ستجد نفسك عائداً لهذه الأنماط. لذا حين تتم مواجهتك من خلال شركائك المعضدين أو من يقومون بمحاسبتك، أستقبلها كهبة. فالمقاومة آتية من وضع الطفل الأدنى. واستقبال المواجهة كهبة تعتبر علامة على الحكمة " اَلأُذُنُ السَّامِعَةُ تَوْبِيخَ الْحَيَاةِ تَسْتَقِرُّ بَيْنَ الْحُكَمَاءِ."

تذكر، إذا كان لديك أم من نوع «أنا لازلت الريس»، فجزء منك لا يرغب في أخذ التعليمات من أي شخص، ولا تزال تصارع لأن تصبح بالغاً. لكن الفرق المهم هنا هو أن هذا مردود طلبته كبالغ، فهو غير مفروض عليك مثلما كان حين كنت طفلاً. لذا، لا تقاوم الحقيقة، لأنها قد تنقذ حياتك.

علاقة جديدة مع ماما

نادراً ما تستقبل الأمهات من نوع «أنا لازلت الريس» رسالة أن أطفالها قد كبروا وأصبحوا بالغين ومتحكمين في حياتهم الخاصة. فعادة لا يقتربون للطفل قائلات :»ها الصولجان، أنا أمرره لك واثقة أنك ستصبح بالغاً وتبدأ في إدارة حياتك. أتمنى لك حظاً سعيداً». إنها لا تحدث أبداً بهذه الطريقة.

لكن سواء أدركت والدتك من نوع «أنا لازلت الريس» هذا أم لا، فأنت المتحكم في حياتك الآن. لكنها على الجانب الآخر، ربما لا تعرف ماذا تعمل مع شخصيتك الجديدة. فقد تشتبكا في بعض الخلافات وأنت تعمل على علاقتكما الجديدة.

المثالي

إن السيناريو المثالي بينك وبين والدتك التي من نوع «أنا لازلت الريس» هو التحدث معاً حول المشاكل والعمل على حلها معاً. فأنت لا تحتاج للانخراط في معركة، لكنك تحتاج لفرصة لإخبارها عن رغبتك في أن تكون مسئولاً أكثر عن حياتك. تحدث إليها عن المشاكل: رغبتك في اتخاذ قراراتك الخاصة، وأن تعامل كبالغ، وأن تكون حرا من القلق على أنها قد تستاء أو تدينك إذا قررت شيئاً مختلفاً عن ما قررته، وأي شيء آخر يمكن أن يساعدك على الإحساس أكثر بأنك بالغ في العلاقة.

ربما تساعدك الأفكار التالية وأنت تتحدث إلى والدتك حول احتياجاتك:

- أكد لها على شخصها وعلى الدور الذي لعبته كأم، واشكرها على كل شيء فعلته في الماضي، وأخبرها أنك تقدرها. فكثيراً ما تقوم الأم من نوع "أنا لازلت الريس" بعمل عظيم في تربية أبنائهم لكنهم فقط يعملونه لمدة أطول جداً من اللازم.
- لا تبدو ملوما ومثل الضحية. تذكر، أنك بالغ وأنك من جعلها مسئولة عن حياتك. فإن تلمها معناه أن تظل طفلاً.
- ركز على حقيقة رغبتك في أن تكونا أصدقاء وأن ترتبط بها كصديق. وأنك تقدر ما أضافته وتضيفه إلى حياتك لكنك تحتاج أيضاً لاحترامها لك كبالغ مساوٍ لها. وأخبرها أن الأصدقاء يمنحون أحدهم الآخر النصيحة ويضيفون الكثير لحياة أحدهم الآخر، لكنهم أيضاً يحترمون حرية أحدهم الآخر في اختيار أن يعمل بهذه النصيحة أو لا.
- دعها تعرف احتياجك لمساعدتها. واطلب منها مواجهتك في الأوقات التي تعود فيها لتكون طفلا معها بدل بالغ حتى تستطيع التغير.
- أسألها ما الذي ترغب في أن تعمله معها حين تبدأ في

معاملتك بطريقة لا ترغب فيها. كيف ترغب منك إخبارها بهذا؟ وما هي أفضل طريقة يمكنك بها إطلاعها بهذا حتى تظلا أصدقاء؟

- ناقش أدواركما الفردية وتوقعاتكما من العلاقة القادمة. ما الذي تتوقعانه من أحدكما الآخر من نحو طريقة الاتصالات التليفونية والزيارات وتقديم النصائح وطرق الارتباط والاتصال؟ فربما تحتاج كل عناصر علاقتكما للإيضاح بهدف الوصول لأن تكون أصدقاء بطريقة أفضل.
- أسألها أين جرحتها وإذا كنت تحتاج للاعتذار عن أي شيء. فربما يحتاج طفل الأم من نوع "أنا لازلت الريس" أن يمتلك ويعتذر عن بعض الطرق المتمردة الغير ظريفة. فهل قلت أو فعلت شيئاً في غضبك أنت نادم عليه الآن؟ أخبرها واطلب منها الغفران.
- اكتشف معها بعض الأشياء الجديدة يمكن أن تقوما بها معاً كأصدقاء. فأحيانا المصطادين في ديناميكيات الأم من نوع "أنا لازلت الريس" يعلقون في بعض الأدوار والأنشطة الصارمة. فكر في القيام بشيء معاً لم تقوما به من قبل. على سبيل المثال، اذهبا للمسرح بدلاً من التسوق.

كل من هذه الاستراتيجيات تقدرها وتقدر العلاقة، وهذا هدف ثنائي: الحفاظ والإبقاء على بلوغك وصداقتك مع ماما. فإذا سارت الأمور سيرا حسناً، حينها سيكون كل منكما قد ربح صديقاً جديداً وتقضيا الكثير من الوقت الممتع معاً عبر السنين الآتية. وسيحد ويلطف من المشاكل المستقبلية لأطفالك، لأنهم لن يعلقوا في وسط معركة الوالد/الطفل. وسيكونون ببساطة أحراراً للاستمتاع بجدتهم والعكس صحيح. بدلاً من أن يكونوا رهن لعبة أكبر.

مواقف ليست جيدة تماماً

عادة ما يكون السيناريو السابق خطوة عادية أثناء عملنا على

تحويل القوة في سنين نمونا. أنها تحدث فقط متأخرة قليلاً عن البعض الآخر. والعملية السابقة، حتى تنجح، يحتاج الأمر لأن يكون الاثنان صادقين جداً ومسئولين أيضاً. نأمل أن يكون هذا هو اختبارك.

لسوء الحظ، يوجد العديد من المواقف التي لا تفلح جيداً. فالأم من نوع "أنا لازلت الريس" ترفض احترام أطفالها البالغين كمتساويين لها وترغب في الاستمرار في التحكم فيهم والسيطرة عليهم بدرجات متفاوتة. فإذا كنت قد حاولت العملية السابقة ولم تصل إلى نتيجة، حينها يكون عليك اتخاذ مسلك آخر. فالهدف من السيناريو السابق هو الحفاظ على وصيانة بلوغك وعلاقة الصداقة بينكما. لكن في سيناريو "مواقف ليست جيدة تماماً"، يصبح الهدف هو الحفاظ على وصيانة بلوغك والتصرف بطريقة مسئولة مع والدتك. فإذا كانت مهتمة فقط بترتيب حياتك دون أن تكون صديقتك، حينها يكون من الواضح وجوب أن تخسر العلاقة المتبادلة المتساوية التي ترغب فيها معها. لكن يمكنك البقاء مسئولاً من نحوها وتتحاشى الدخول في دور الطفل مرة أخرى.

لجأ الأفكار التالية قد تساعدك:

٢ - إذا كان من الواضح أن ماما لا ترغب في رؤيتك كمساوٍ لها، تعامل مع هذه الرغبة داخلك قبل التواصل معها. وتحدث عن الأمر مع أقرانك المعضدين لك. احزن على الأمر، ثم تخلى عنه. وإذا كانت ترفض التخلي عن دور "أنا لازلت الريس"، يجب أن تتخلى عن رغبتك في رؤيتها أن تغيّر. فالإمساك بالرغبة في أن تعاملك كبالغٍ ستبقيك في وضع الطفل للأبد وستكون محبطة لك دائماً أيضاً. دعها تكون على ما هي عليه: شخص يرغب في شيء لا يستطيع الحصول عليه. فهي لا تزال ترغب في أن تكون والدتك، ولا تستطيع، لذا اسمح لها بأن تكون محبطة. ولا تسمح لها بكسب السيطرة من خلال رغبتك القوية لها في أن تكون مختلفة. لأنك إذا فعلت هذا فقد ربحت، لأنها حينها تكون مسيطرة عليك. فالطريقة الوحيدة للكسب هي رفض لعب اللعبة. والطريقة

لرفض لعب اللعبة تكون بالتعامل مع توقك وشوقك الشديد الداخلي لأجلها في أن تكون مختلفة.

٣. لا تتجاوب في غضب. حين تقوم ماما بعمل أشيائها- تأمرك بالقيام بشيء أو تنتقدك- لا ترد عليها بغضب، فقدرتها على أن تجعلك غاضبا يعني أنها لازلت مسيطرة عليك- لازلت تشعر بأنك طفل معها. تعامل مع المشكلة داخلك، لا معها. نعم، إنها ترغب في البقاء "والدة" لك، لكن تعامل مع ما يمكنك تغييره، وهو أنت. أمثال 25: 28 تمنحنا بصيرة لهذا بالقول " مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ." فإذا كانت لا تزال لديها القدرة على الوصول إليك، فمعنى هذا أنك تحتاج للعمل على "أسوارك". أي تحتاج لحدود داخلية أقوى. وهذه لم تعد مشكلتها، أنها مشكلتك. فلا تتصرف بناء على غضبك، لكن ببساطة تفهم أنه علامة على أنك لازلت تشعر بالدونية.

٤. لا تتجاوب نتيجة للاحساس بالذنب، أيضاً، فالذنب مثله مثل الغضب، علامة على أنك لازلت تشعر بالدونية. فإذا كنت قد بدأت في الإذعان والتجاوب نتيجة للاحساس بالذنب، اذهب تحدث مع أقرانك المعضدين لك. فلن يمكنك أن تكون موضوعياً حين تتصرف بناء على الإحساس بالذنب. فالذنب هو الجانب الآخر للغضب. فكلاهما مؤشرات على أنك لا تشعر بأنك مساوٍ لماما والآخرين.

٥. اشعر بالحرية في ألا تتفق. فحين تقول أن عليك أن تفعل أ، أو ب، أو ج، تحاشى قول "توقفي عن السيطرة والتحكم في" وما شابهها. فأنت تعلم أنها لا ترغب في التوقف، لذا توقف عن مطالبتها بهذا، بل قل فقط:"لا، لا أعتقد أن هذا ما أود عمله". كُن مباشراً ومحدداً وحازماً وحين تظهر عدم استحسانها، تعاطف معها. بالقول:"يبدو أن عدم قيامي بهذا قد خيب ظنك". فهذا التجاوب يجعل الأمر مشكلتها، فأنت تهتم بها، لكنك لن تطيعها. و «آه يا ماما، أنا آسف لأني حين أقوم بما أحتاج القيام به، يكون الأمر صعباً عليك».انه

تعاطف يغطي العديد من المواقف.

٦. ضع حدودا على نفسك. ربما لا تزال مجروحا جداً لدرجة لا يمكنك التفاعل بهذه الطرق بعد. وربما يكون من الواجب عليك حينها وضع بعض الحدود على تفاعلاتك مع ماما الآن أو في أنواع محددة من التفاعلات معها. وقد تحتاج للمزيد من المساحة لفترة حتى تتعافى وتنتهي من أي شيء يمكن أن تتعامل معه في الوقت الحالي. وربما تحتاج لإخبارها برغبتك في عدم التحدث معها حول أمور معينة. وسيتعين عليك أن تكون الحكم من نحو ما يمكنك تحمله وقبوله وما لا تستطيع. لقد رأينا بعض المواقف التي كانت سيئة للغاية لدرجة أن اكتئاباً عميقاً أو حتى الهوس ممكن أن ينتج من مجرد تفاعل واحد آخر بشع معها. فاعرف حدودك، ودع مجموعة مساندتك تساعد في العثور عليهم.

٧. ضع حدودا مع ماما. أحياناً تتحول العلاقات إلى علاقات مؤذية للغاية وجارحة لدرجة أنه لا يوجد أحد يستفيد من استمرار التفاعل. وهذا صحيحٌ بشكل خاص حين تكون صحتك أو سلامة وهناء أطفالك هي موضع الاهتمام. فإذا كان هناك شخص مؤذي جداً أو جارح جدا لدرجة حدوث ضرر حالي، فإنك تحتاج لوضع بعض الحدود. أخبرها أنها إذا استمرت على عمل أ، أو ب، أو ج فإنك ستضطر للقيام بعمل ت، أو ث، أو د. وإذا استمرت على صياحها أو نقدها، على سبيل المثال، فإنك ستضع السماعة وتتصل بها في وقت آخر حين تتوقف عن عمل هذا.

٨. استخدم جهاز تعضيدك. إذا كان كل هذا جديدا عليك، فأنت لن تتمكن من القيام به وحدك. لذا اتكل على نظام تعضيدك. اتصل بهم قبل وبعد أي تفاعل بينكما يرهقك نفسيا وعصبيا. اجعل من والدتك التي من نوع "أنا لازلت الريس" سندوتش- تعضيد، تفاعل، تعضيد. ضعها في الوسط، ومجموعة المساندة والتعضيد على الطرفين. فبهذه الطريقة ستكون مُستعداً لتفاعلك معها ويتم استعادتك

لحالتك الصحية الجيدة بعدها من خلال من هم معك لأجل بلوغك.

٩. ارتبط بنقاط قوى ماما. ربما لن تتمكن من أن تكون صديقتك، لكن قد توجد أوقات وطرق يكون فيها احتياجها لأن تكون والدتك مناسباً لك. فقد تحتاج لبعض المعلومات أو كيفية القيام بشيء ما من وقت لآخر. وهي تحب أن تلعب هذا الدور. أو ربما توجد أوقات أخرى لا تضايقك فيها، ويمكنك محبتها حيث هي وتتجاهل أمور الأمومة الأخرى. فقول "إنها فقط ماما" سطر جيد لك لتتعلمه وتتذكره وأنت ترتبط بها.

١٠. وفوق الكل، أحب أمك. فوضع البالغ هو وضع المحبة. وهدفك هو تحقيق البلوغ ومحبتها وأثناء قيامك بهذا تذكر أن المحبة لا تعني الطاعة. فهي أحياناً تعني المواجهة. كما تعني ألا ترد الشر بالشر، وتعني معاملتها دائماً باحترام واهتمام. فهي ستضايقك بأقل قدر ممكن حين تحبها. أكرمها كماما، وأحبها مثل نفسك، وكن مسئولاً عن حياتك الخاصة.

١٢

الأم المتشبثة بطفلها

لدينا كلمات الإعلان المألوفة القائلة "الأمريكي السريع، لا تترك البيت بدونه". يا لها من نصيحة عظيمة لكارت الائتمان، لكنها ليست كذلك بالنسبة للأم. فكبالغين أطفال، مهمتنا هي القيام بهذا بالضبط- ترك أمهاتنا. فهن يمنحننا الحياة، ثم بعد ذلك نأخذ نحن هذه الحياة بعيداً عنهن ونمضي قدما في حياتنا. وهذه رقصة داخلية، أن تلتصق وتترك. للعديدين، يعتبر ترك ماما هدفاً محفوفاً بالصعاب، وكما يحدث مع كروت الائتمان، يوجد دائماً توازن رائع.

هذا ما حدث مع كاثرين، كانت عملية تركها مليئة بالخلاف والصراع. فمثل كل عمليات ترك البيت، بدأت في منتصف فترة مراهقتها حين بدأت أنشطتها تأخذها خارج البيت أكثر وأكثر. هذا، كان في حد ذاته ولذاته، ليس مشكلة حقيقية لوالدتها، جويس، التي كانت تفتخر باستقلالية وصغر ابنتها البكر. بل حتى تفاخرت مع صديقتها حول روح كاثرين الاستقلالية والمغامرة.

بزغت الخلافات حين قامت كاثرين باتخاذ بعض الخيارات التي أخذتها خارج الإطار المتعارف عليه للعائلة. على سبيل المثال، قررت أنها ستذهب لخدمة شباب معينة خارج عن كنيسة غير تابعة لطائفة معينة بدلاً عن برنامج مدرسة الأحد في كنيسة العائلة. فرأت جويس هذا على أنه تمرد وعصيان. ولم تنصت لشرح وتفسير كاثرين- أصدقاؤها كلهم هناك، ويسدد احتياجاتها الروحية بطريقة أفضل. لكن في عقل جويس، كانت كاثرين مهرطقة. معظم الأمهات يتهللن لاهتمام بناتهن بالأمور الروحية، لكن هذا لم يكن كافيا لجويس. فقد كان يجب أن يكون هذا على طريقتها،

وداخل خطوطها الإرشادية الضيقة.

فتعاركتا وتعاركتا، وجويس ربحت المعركة باللعب على إحساس كاثرين بالذنب. فقد كانت تقول: "ما نوع المسيحية التي تعصى والدتها وتترك العائلة؟"، "ألا يعلم الكتاب المقدس بوجوب المحبة والطاعة؟" فكانت كاثرين تذعن دائماً، لكن مع تطلعها المتزايد لليوم الذي سترحل فيه عن البيت.

ظهرت معركة أخرى على السطح حول اختيار كاثرين للجامعة. فقد كانوا يحيون في بلدة صغيرة جنوبية، وكانت كاثرين تضع عينيها على المدينة الكبيرة، والجامعتين اللتين لمعتا في عينيها كانتا تبعدان كثيراً عن منزلها، وهذا لم يعجب والدتها على الإطلاق، فجويس كانت متصلة اجتماعيا بكليتين للولاية قريبتين. تخرجت هي من واحدة منهما وأرادت أن تتبع ابنتها إثر خطاها.

فكان رد فعلها حين حاولت ابنتها مشاركة أفكارها من نحو خطتها للالتحاق بالجامعة: "بالتأكيد لا! لا يمكنك أن تسافري ثلاثة آلاف ميل لمجرد أن تدخلي الجامعة. لماذا؟ نحن لن نراك أبداً!".

ففكرت كاثرين "أعرف. وهذه هي كل الفكرة ومربض الفرس".

شنت المعركة وهاجت بوجود تهديدات بسحب التعضيد المالي وجعل كاثرين منبوذة من العائلة، فخضعت كاثرين في النهاية. وقررت دخول الكلية القريبة، فكانت والدتها سعيدة. سعيدة، أي، حتى الوقت التالي الذي تريد فيه كاثرين القيام بشيء سيأخذها بعيداً عن العائلة.

"ما الذي تعنيه بأنك لن تحضري للمنزل لقضاء عطلة عيد الميلاد معنا" صرخت والدتها فيها وأكملت" بالطبع ستأتي!"

"لكن يا ماما، ستكون رحلة مليئة بالمرح والمتعة، ووالدا صديقتي لديهما منزل في كولورادو وسنذهب للتزلج على الجليد وسيكون هناك الكثير من أصدقائنا، وسنمرح كثيراً. من فضلك اسمحي لي بالذهاب."

"لا يا كاثرين، لن أود أن اسمع عن هذا حتى، فعيد الميلاد وقت للعائلة، وأريدك أن تكوني هنا معنا. فقد خططنا لوقت خاص نقضيه كلنا معاً، ولا يمكنك افتقاده، وأنا لا أريد أن أناقش هذا الموضوع معك أكثر من هذا".

فأتت كاثرين للمنزل لقضاء عطلة عيد الميلاد. لكن قلبها كان مع أصدقائها، وتفكر في كل المرح والمتعة اللتين يستمتعان بها، وشعرت وكأنها طفلة، لازال عليها طاعة والديها في كل خطوة.

استمر الموضوع والنمط عبر سنوات دراستها في الكلية- العطلات الصيفية وأجازات نهاية الأسبوع تقضيها في أي مكان غير البيت، مع الأصدقاء الذين يعيشون في أبعد مكان ممكن. مع تغير بطيء لكنه واثق للقيم التي عكست محاولات كاثرين في الاختلاف عن والدتها.

ثم أتى انفصال كاثرين الكبير. عند التخرج، أعلنت أنها ستنتقل للعيش في سان فرانسيسكو للحصول على وظيفة في مكتب محاسبة. فأصيبت والدتها بالخزي واستماتت وقامت بنفس المجادلات والمناقشات التي استخدمتها في معركة الكلية، لكن هذه المرة لم تفلح. فقد كانت كاثرين تعلم أن عليها أن تذهب فحسب.

أوصياء ووكلاء

يرسم الكتاب المقدس لنا صورة لوضع الطفل قائلاً: "وَإِنَّمَا أَقُولُ: مَا دَامَ الْوَارِثُ قَاصِراً لاَ يَفْرِقُ شَيْئاً عَنِ الْعَبْدِ، مَعَ كَوْنِهِ صَاحِبَ الْجَمِيعِ. بَلْ هُوَ تَحْتَ أَوْصِيَاءَ وَوُكَلاَءَ إِلَى الْوَقْتِ الْمُؤَجَّلِ مِنْ أَبِيهِ." يا لها من صورة دقيقة لما يمكن أن يكون عليه الطفل، خصوصاً المراهق. فكل المعدات موجودة، لكن لا يوجد تصريح باستخدام أي منها! فكل مراهق يستطيع القول:"أنا قادر، لكن ليس لدي تصريح من أوصيائي ووكلائي."

هذه طريقة جيدة للتفكير في عملية النمو وترك الأم. فالأطفال يجب أن يتركوا والديهم بالمعني التربوي حتى يكونوا بالغين كاملي النمو. وهذا حقيقة كل ما يعنيه "ترك البيت"- أخذ مسئولية عناصر

الوصاية على حياتهم. فالوصي والوكيل الجيد يوكل هذا الحرية لصاحبها بالتدريج. وهذا لا يجب خلطه بالمكان أو المساحة الجغرافية أو ما شابه ذلك، فالبالغ الطفل من الممكن أن يحيا على بعد آلاف الأميال من والدته لكنه لم يرحل عاطفياً عن البيت، وطفل آخر بالغ يمكن أن يحيا معها في نفس المدينة لكنه مسئول ومتحكم تماماً في زمام حياته ونفسه.

فترك ماما يعني أن نترك دوراً خلفنا. ونمضي قدما من "تحت الوصاية والوكالة" ونؤسس بلوغنا بعيداً عن سيطرتها النفسية.

كما حدث في الفصول السابقة، هذا يتعامل مع نفس موضوع كيف تصبح مُنفصلاً وحرا من ماما. لكنه يتعامل مع وقت محدد للانفصال- أن تنفصل وتستقل بينما لا تزال "تحت يد" ماما ثم تنتقل من هذا الدور إلى البلوغ. دعونا نرى ما هو شكل هذه العملية وما الذي تحتاج إليه لتحدث.

المراهقة بداية الترك

نظرنا إلى بعض مظاهر التطور في البلوغ في فصل11. وفي هذا الفصل، سنرى أوجه البلوغ التي تؤثر بشكل محدد على قدرة الطفل على ترك ماما حين يحين الوقت. دعونا ننظر إلى ما الذي حدث في هذه العلاقة أثناء هذه السنين الهامة حتى يحدث الانتقال بعيداً كما يجب أن يحدث. فما هي المظاهر الهامة للبلوغ التي تعد أحدهم لترك البيت؟

اختبار العالم الأكبر

يعتبر الانتقال إلى العالم الأكبر، أو العالم الحقيقي كما يدعونه أحياناً، واحداً من المظاهر الهامة للبلوغ التي تعد المرء لترك البيت. تدور سنين المراهقة الأولى حول البيت، بينما سنين المراهقة اللاحقة تبدأ في الدوران أكثر وأكثر حول العالم الخارجي. فيعتبر الحصول على رخصة قيادة، على سبيل المثال، خطوة كبيرة جداً نحو الاستقلالية، لأن المراهق يستطيع معها السفر بدون ماما.

ولم يعد عالم المراهق يدور حول والديه، لأن المدرسة والكلية والأصدقاء والأنشطة الخارجية تصبح أكثر وأكثر أهمية. فقد أصبح

لديه بحق ثقافة ملكه أكثر وأكثر. فالحفلات الموسيقية والأحداث الرياضية وخدمة النوادي والرحلات مع الأصدقاء والهوايات والاهتمامات الفكرية والفنية وعالم المواعدة تجذبه بعيداً أكثر وأكثر إلى حياة منفصلة عن عائلته. واكتشاف الجزء الخارجي للعالم يفعل شيئين هامين للمراهق المتوسط والمتأخر. أولاً، تسمح له بمعرفة أن العالم لديه ما يمنح أكثر مما أراه والداه. ثانيا، يتعلم انه يستطيع التعامل والانخراط في العالم دون الإمساك بيدي والديه. وهذان الاكتشافان يعدانه لترك البيت في النهاية.

زيادة قوة مجموعة الأقران

بينما تظل المراهقة في سنواتها الأولى تلعب مع أصدقائها، فإن المراهقة في المرحلة اللاحقة يزداد اعتمادها على مجموعة أقرانها في التعضيد العاطفي والاجتماعي وأيضا كتأثير قوي للقيم والمعايير. فإحساسها بالمكان الذي تنتمي إليه يتسع ببطء ليتضمن ليس فقط عائلتها بل أيضاً أقرانها.

عند حدوث هذا التحول، تتعلم المراهقة درساً قوياً سيخدمها لما بقي لها من عمر «يوجد أناس في الخارج أكثر كثيراً من مجرد بابا وماما. ولهم آراؤهم وقدرتهم على الحب أيضاً. ويمكنني الاعتماد عليهم في الحصول على المعلومات والتعضيد». حتى يتمكن أي منا في أن يصبح عضواً فاعلاً بالكامل في المجتمع، يجب أن نتعلم رقصة الاعتماد المتبادل مع الجماعة التي نعيش فيها. فنحن نحتاج كل منا الآخر، ونحتاج أصدقاءنا، ونحتاج تعليم ومعلومات من مصادر غير والدينا. وحين نتعلم استخدام المجتمع لتسديد احتياجاتنا للعلاقات والحق، نستطيع حينها أن نتأصل في أينما نجد فيه أنفسنا في الحياة.

لكن على الجانب الآخر، إذا منحت ماما طفلها رسالة أنها هي المصدر الوحيد للمحبة والحق، فإن الطفل لن يتعلم أبداً تخطيها. وهذا حينها يوطد موضوع نمو- يتعلق الطفل بالآخرين في نمط اعتمادي طفولي بدلاً من الارتباط والتواصل معهم من مكان تفاعل متبادل صحي لبالغ. حين نكون قادرين على الابتعاد عن الاعتمادية على الأم، نتمكن من تنمية قدرتنا على الاتكال

على الآخرين بطريقة أكثر مسئولية. ونبدأ في إدراك أننا مسئولون عن تسديد احتياجاتنا بدلاً من انتظار أن تتوقعهم أمهاتنا وتعتني بهم لأجلنا. فنحن مسئولون عن الحصول على المساعدة التي نحتاجها، وأيضا كيف نتجاوب مع المساعدة الممنوحة لنا. فنحن ننتقل من احتياجنا لماما لاحتياجنا للآخرين.

ازدياد محدودية العالم الخارجي

أنا (د.كلود) كنت في منزل صديق على العشاء مؤخرا، وبدون سابق إنذار أو سبب استدار الابن المراهق لوالديه وقال:»أوه، نعم، أنا لم أخبركما بأني أوقفت عن العمل لمدة أسبوع»

ماذا حدث؟ سأل والده بسرعة، مبديا قلق الجميع، لأننا كلنا نعلم مدى صعوبة حصوله على هذا العمل في المقام الأول.

«تأخرت مرتين».

«هذا سيء للغاية» قالت والدته بحكمة ثم أكملت «لقد كنت تحتاج المال» ثم أكملت تناول طعامها، وتحدثنا لدقيقة أخرى قبل أن يتحول الموضوع لشيء آخر.

كنت شديد الفخر بهذه الأم لدرجة أني وددت لو أصرخ «يا لها من طريقة للفوز!" فهي لم تصطد في رعايته أو قلقها الشخصي فتعظه، أو تحاول التأكد من أنه لن يتأخر ثانية أبداً حتى لا يفقد وظيفته. لكنها تعاطفت معه فقط أنصتت إليه، سامحة له بعرض المشكلة. كما لم تمنحه المال، أو تتحدث عن كم كانوا غير عادلين ليقوموا بمثل هذا الشيء، أو تدخل في أي من السلوكيات الاعتمادية الأخرى. فابنها كان يتعلم أن العالم الحقيقي يضع حدوداً على سلوكياته. ومن حسن الحظ، أن والدته رفضت أن تستره وتحرمه من تعلم هذا الدرس.

فإذا استطاعت الأم البقاء بعيداً عن طريق حدود العالم الخارجي، فإن الطفل سيتعلم حقيقة مهمة: والداي ليسا الوحيدين اللذين لديهما قوانين. وهذا الإدراك يساعد الطفل على رؤية أن القوانين ليست من الوالدين فقط بل هي جزء من العالم الواقعي. وإذا سمح له بالمعاناة، فإنه يتعلم أن العالم لديه متطلبات لا تستطيع والدته

ستره منها. وهذا الإدراك يصنع العجب من نحو توقفه عن الارتداد عائد لحماية ماما، فالطفل يتعلم التعامل مع عواقب الواقع بطريقة مختلفة عن مجرد تأديب من الوالدين.

من سوء الحظ، أن بعض الأمهات لا تحتمل السماح لأبنائهن بالمعاناة. فحين يقع الصغير في مشكلة مع المدرسة، أو في العمل، ستفعل شيئاً لإخراجه منها. وحين تهرع لنجدته، كثيراً ما تهاجم أو تقوض الحدود التي من الواجب عليه اختبارها على يدي العالم الخارجي. فتدخل عاصفة لمكتب مدير المدرسة، على سبيل المثال، معترضة على درجات معينة، أو نقص ترقية أو تقدير. من المؤكد أنها ليست غلطة ابنها، فلابد أن تكون غلطة المدرسة أو المدرس. وإذا لم يفعل شخص ما شيئاً، ستُفتح عليه أبواب جهنم، أو أي نسخة أخرى من التهديد. فهذا النوع من الأمهات لا يستطيع مجرد قبول حقيقة أن طفلها لا يتمم ما عليه ويحتاج لمعاناة العواقب.

أحياناً لا تتدخل الأم بوقاحة مثل عصف مكتب مدير المدرسة. لكنها فقط تنضم لطفلها في إلقاء اللوم على واضع الحدود قائلة «حسناً، أنت تعلم هؤلاء المدرسين، إنهم لا يعرفون أي شيء عن العالم الحقيقي، إنهم يعلمون فقط. انتظر حتى تدخل الجامعة حيث يعرفون ما يتحدثون عنه». فرد الفعل هذا يقوض تأثير ما كان من الممكن أن يخدم كآلة تنبيه بأن الطفل يحتاج لمن يساعده على النمو والكبر.

إن هدف الأمومة الأساسي في هذه الدائرة هو عدم الوقوف في الطريق. فوظيفة الأم هي مقاومة ليس فقط تقويض الحدود بل أيضاً الانضمام للحدود التي يختبرها طفلها في العالم الحقيقي- تستخدمهم لقول: «لقد قلت لك هذا». فاستخدام الحدود الخارجية لمصلحتها يقلل جداً من قوتها. أو ربما تقول شيئاً مثل هذا:»لقد قلت لك أنك إذا لم تبدأ في أن تكون أكثر تحملا للمسئولية فإن هذا سيحدث. والآن انظر للفوضى التي صنعتها». فهذا النوع من ردود الفعل يحبط أي تأثير إيجابي يمكن أن يكون للحدود الخارجية على ابنها. فالحدود الخارجية ومضايقة ماما

يصبحان شيئاً واحداً في عقل الطفل الذي يحاول الانفصال عن أمه. وما بدأ كحد خارجي أصبح الآن حداً لماما، ويجب أن ينفصل الطفل عنها وبالتالي، عن الحد. وبدلاً من أن يكون درساً للحياة، يتم إلغاؤه، وكأنه لم يحدث أبداً. وهذا لا ينكر التدريب الصحيح والتفاعل بل فقط الربط بينهما.

فالأم يجب أن تبذل كل جهدها لمجرد الابتعاد عن الوقوف في الطريق والسماح لطفلها بأن تكون له تجربته وعلاقته الخاصة بالعالم الخارجي. مثل تعليق صديقتي:»يبدو هذا صعباً، ما الذي ستفعله الآن؟ من فضلك مرر التونة».

نحو استقلالية مالية

كلما زاد دخول المراهق للعالم، كلما زاد مطلبه للمال. فقيادة السيارة تحتاج للمال- الدفعة الأولى من ثمن السيارة، وأيضا تكاليف سيرها وصيانتها. ثم توجد السينما والأحداث الرياضية والهوايات والمواعدة والمعسكرات والأنشطة المدرسية، والملابس وكل شيء آخر يحب المراهق القيام به ويكلف مالاً. فقدرة الطفل الصغير المالية محدودة، خصوصاً كسبها للقوة. لكن المراهقين قادرون على كسب مال أكثر لعدد من الأسباب. فهم أكثر حركة وتنقلاً، كما أنهم أكثر قدرة وكفاءة، وأكثر صلاحا للعرض في السوق. وهذا توقيت جيد، لأنه في نفس الوقت، يزيد احتياجهم للمال.

دور الأم هو السماح وتشجيع ابنها المراهق على الانفصال والاستقلالية بينما في نفس الوقت تضع حدوداً على رغبة ابنها في الارتداد لتعتني به وترعاه.

تبزغ المشاكل حين تعترض الأم استقلال المراهق إما بأن تخرب انفصاله أو تمنحه الكثير جداً منه لدرجة أنه لا يحتاج لتعلم أخلاقيات العمل. من المحزن أن نرى بالغين عليهم أن يتعلموا، ولأول مرة، قيمة العمل لتسديد احتياجاتهم، الأمر الذي يجب أن يتعلموه وهم مراهقون.

هذا توازن مخادع، لأن المراهقين لازالوا يحتاجون لتعضيد

والديهم. فهم يحتاجون لكل من التعضيد وزيادة المسئولية عن التدبير المالي وكسب الرزق. فقد رأينا أخطاء على النهايتين من التطرف، فالوالدان هجروا كل تعضيد حين بدأ المراهق كسب رزقه، أو يمنحون الكثير جداً من التعضيد الذي يمنع المراهق من أن يضطر لكسب أي مال على الإطلاق.

أواخر المراهقة وأوائل البلوغ

ما إن ينتقل الطفل عبر سنوات المراهقة ويبدأ في التطلع للبلوغ، حتى تنكشف حقيقة وواقع تركه للمنزل. فالمراهق في سنواته الأخيرة ينمو في الاستقلالية أثناء سني الجامعة، التي بعدها يجب أن يكون قادراً على تنظيم وترتيب شئون حياته. فالوالدان يمنحان بالتدريج مسئولية ترتيب وتنظيم حياة الطفل للطفل. حتى يختفي دور الوالدين. فالبديهي هو: أن المدى الذي يظل فيه الشخص تحت الرعاية الأبوية هو المدى الذي لا يزال الشخص فيه طفلا. فالشخص البالغ، ومع هذا لا يزال يتصرف كطفل، سيواجه مشاكل حين تتطلب الوظيفة والعلاقات سلوكيات بالغ.

يجب أن يتولى كلا الوالدين توجيه الطفلة للحظة التي ستخطو فيها خارج البيت لتحيا حياة مستقلة بعيداً عن العائلة- في مكان ما للعيش، ومكان ما للعمل، ومع أصدقائها الخاصين ومجموعة مساندتها، وحياتها الروحية الخاصة. ويتوجب عليها دفع ثمن كل هذا.

جرح الأم

يبدو هذا شديد القسوة من منظور الأم. فهل سيعود أطفالها إليها أبداً، ما إن يخرجوا؟ بالطبع، إذا سارت هذه العملية سيرا حسناً. لكن في الوقت الحالي، الحقيقة الأساسية هي أن ماما يتم هجرها.

وكما يضعها سفر تكوين «يترك الرجل أباه وأمه»، والكلمة العبرية «يترك» تعني «يهجر، يرفض، ينبذ، يتخلى عن، يهمل، يحرر» من بين آخرين. هذه الآية تتحدث بالتحديد عن الزواج، كما ستوضح الكلمة الخاصة بتصرف الرجل «يلتصق بامرأته».

فهذه العملية من ترك الأم عاطفياً هي الخطوة النهائية في نمو وتطور الطفل، تمكينه من القيام بالتزام وتعهد كامل لمدى الحياة.

وأول انفصال عن الأم، جسدي، ويدعوه الكتاب المقدس بالفطام. والكلمة العبرية المترجمة للفطام هي كلمة إيجابية تعني أحياناً «التنشئة» للتعامل بكرم، أو أن يكافأ، أو ينضج». فالطفل يؤخذ من صدر أمه حين يكون قد أخذ ما يكفي من الطعام الجيد للاعتمادية المُبكرة وأصبح ناضجاً للخطوة التالية.

الانفصال الثاني- ترك البيت- تم وصفه كجرح ماما، الأمر الذي يفعله في النهاية كل طفل. فهم يهجرونها بمعنى أنهم نموا وكبروا ولم يعودوا معتمدين عليها كأم. وهذا لا يعني أنهم لم يعودوا يحبونها أو يعشقونها، أو يرتبطون بها، أو يمنحون أو يستقبلون من ماما. فالأم لم تعد المصدر.

فالأم تشعر بإشباع عظيم حين تكون مصدر طفلها. فهي مصدره الأول في الحياة والتغذية. ثم مصدره للحكمة، والانضباط، والتأديب، والصداقة، والتعليم، والقيم، والعديد من الفضائل الأخرى. فهو دور مشبع للغاية ومجازي لماما. وهذا الكتاب كله حتى الآن حول كيف يستحيل علينا أن نغالي في تقدير الدور الذي تلعبه الأم.

لكن الخبر المحزن بالنسبة لها هو أن الدور مصمم على أن تكون له نهاية. فهي تمنح الحياة، وتعد طفلها للحياة، ثم تطلق وتتخلى عن الحياة التي خلقتها.

إن «الإطلاق» كما رأينا، جزء صعب على ماما. فهدف الطفل هو أن يصيب بجرح الترك- أن «يأخذ» حياته ويمضي قدما فيها. ودور الأم هو «أخذ» الجرح واحتواؤه. وتذرف دموع فرحة على إطلاقه ومرة للحزن على فراغ العش. فهي تراقبه يبزغ كشخص مستقل- ثمر تغذيتها وتأديبها ومحبتها. فالفرح والحزن عنصران ممتزجان في هذا الجرح. إنه في وقت واحد تمزق سعيد ومؤلم.

إن المدى الذي تكون فيه الأم قادرة على السماح بهذه الخطوة أن تمر بسلام، هو المدى الذي تسير فيه الأموز حسناً. فعليها أن

تستدعي قيم الانفصال والاختلاف والحدود وتمسك بوقفة ضد الارتداد الذي ذكرناه في الفصل السادس. فهي يجب أن تستمتع وتستسيغ هذه الخطوة المحزنة، وهذا أمر صعب القيام به. لكن وهي تفعلها، يمكنها رؤية استقلالية طفلها لا كتهديد بل فعلياً كرمز ودليل على عملها الجيد: فقد أصبح الآن كبيراً ومسئولا عن نفسه. فهي لم تكن شركة لكروت الائتمان، ولا تحاول جمع دين. فهي ترى ما منحت على أنه هبة، والعائد الوحيد الذي تريده من هذه الهبة هو متعة رؤية ابنها يحيا حياة سعيدة وجيدة.

نتائج الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع

كما رأينا في الخطوات المذكورة آنفا، أن بعض الأعراض والعلامات المحددة تشير إلى إذا ما كانت عملية الانفصال هذه تسير سيرا حسناً أم لا. ألق نظرة.

علامات العلاقات

تنسل الاعتمادية الغير صحية إلى العلاقات الهامة للشخص الذي من المفروض أن يكون بالغاً «طفل الأم التي من نوع الائتمان الأمريكي السريع». فالعلاقات قد تبدأ على أرضية متبادلة مشتركة لكن سرعان ما تنحرف إلى بعض أنواع معارك الاعتمادية/ الاستقلالية.

تبناني كماما، من فضلك- كيف تجرؤ على معاملتي مثلما تفعل ماما؟

هذه الديناميكية كثيراً ما تبزغ على نحو غير متوقع في علاقات المواعدة وفي العديد من الزيجات. فشخص، غالبا الرجل، لحد ما غير مسئول، ويعتمد على الآخرين في القيام بأشياء يجب أن يقوم هو بها لنفسه. فقد يهمل أموراً شخصية مثل الأمور المالية والغسيل والطبخ والملابس والسيارة والتأمين والضرائب وغيرها.

فيعثر على شخص اعتمادي ليرعاه، ثم يتعارك معها لأنها تضايقه وتحاول «السيطرة عليه». فهو يحب أن تتم رعايته لكنه لا يحب أن يسيطر عليه أحد. والمساعدة تضايقه لأنها سرعان ما تكتشف أن بين يديها طفل يزداد عدم رضاه لحظة بعد لحظة. فالطفل

يستاء من أن تتم معاملته مثلما تفعل الأم فيقول «لا تخبريني بما يجب عليّ عمله» أو «حلي عني» أو «يا لك من مضايقة» ثم يعود لهواياته أو مرحه، مُتحاشياً البلوغ، إلا أنه مستاء من الوالدين.

هجر الشريك

من لم ينفصلوا عن والديهم سيحولون الآخرين المهمين في حياتهم إلى أمهات. فسيكونون مقربين ممن يحبونها لفترة ثم بطريقة ما يهجرونها. ربما لفسخ علاقة مواعدة هامة، أو ربما انفصال عن شريك للحياة. لكن النظام الطبيعي للأمور هو: نحن خلقنا لنترك ماما، فإذا ارتبطنا بشخص ما كماما، فسنهجر هذا الشخص. فالشخص الذي يحول زوجته، أو زوجها، أو صديقته، أو صديقها إلى أمهات فالأمر سينتهي بهم بهجرهم بطريقة ما.

قد لا ينتهي الهجر بالطلاق أو فسخ للعلاقة لكن برحيل عاطفي بدلاً عن هذا. فالبالغ طفل الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع قد ينسحبون أو ينفصلون أو يعثرون على اهتمامات خارجية أو يمضون أوقاتهم مع أصدقاء أو في هوايات. فهم يتحاشون الحميمية مع الآخرين الهامين لهم. فهم ينفصلون عن ماما، لكن المشكلة في الواقع هو أن ماما أصبحت الآن زوجة.

التحاشي

بعض الناس، حتى ينفصلا عن ماما، لا يدخلون عالم العلاقات على الإطلاق. فهم يعملون جاهدين على تحاشي العلاقات الحميمة لارتباطات البالغين. والبعض سعداء بهذا، والبعض غير سعيد. والبعض يحبون التمسك بحريتهم جداً لدرجة أنهم يعافون بل يشمئزون من فكرة الارتباط وتحمل المسئولية التابع لهذا. والآخرون مكتئبون لأنهم وحدهم ويرغبون في العلاقات. في كلتا الحالتين، أنهم لا ينتقلون لمرحلة البالغ من علاقات الارتباطات الجيدة.

جعله مثاليا

بعض أطفال الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع لا يزالون

شديدي الالتحام بها لدرجة أنه لا يستطيع شخص الوصول للمعيار المثالي الذي يمكن أن يمنحهم كل ما يحتاجون إليه. فيقللون من قيمة كل من يأتي في طريقهم. ويظلون مقيدين بأمان بماما. والعمل الأساسي لهذا الدفاع هو الحفاظ على الانصهار مع الخيال المثالي لماما وتحاشي خيبة الأمل المحتملة للعلاقة مع شخص حقيقي.

الرعاية

الشخص الذي لم يترك البيت عاطفياً يتطابق أحياناً مع وظيفة الأم التي لم تنفصل عنها وتصبح هي نفسها أمًّا للآخرين. وهذا نمط معروف للاعتماديين.

علامات في الأداء

علامات الأداء في هذه الفقرة مماثلة لتلك التي في الفصل السادس: تشويش وعدم نظام، ومشاكل نمو في دوائر الهوية والمواهب، ومشاكل تأجيل الإشباع، والعلامات الأخرى لعدم تحمل المسئولية. فعالم البالغين للأداء يتطلب منا التصرف كبالغين مستقلين. نظهر في عملنا ونؤديه، ولا نقدم حججاً وأعذاراً، ونتحمل مسئولية نتائج أفعالنا، وندفع فواتيرنا، وننظف بعد أن ننتهي مما نقوم به، ونرتبط بالآخرين كرفقاء، ولا نتسبب في المشاكل لأي شخص آخر. فأعراض الأداء ترى أساساً في العمل أو في أدوارنا كوالدين.

علامات عاطفية

مثل أعراض الأداء، الأعراض العاطفية تعكس تلك التي في الفصل السادس أيضاً. فالاكتئاب الآتي من عدم امتلاك المرء لحياته عادة ما يكون في مكان ما في الصورة. فالإحساس بالعجز واليأس عام وشائع. فالإدمان بأنواعه يدخل إلى الملعب لأن الأم تدفع ثمن عواقب ما فعله طفلها وتنقذه منها. فمن لم يقطعوا الحبل السري كثيراً ما يعانون من العزلة والقلق ونوبات من الذعر والهلع. ويميلون لأن يكونوا لائمين، شاعرين أن شخصاً آخر هو المسئول عنهم:»لولاها، لكنت شخصاً جيداً«.

علامات روحية

تتميز الحياة الروحية بعلاقة مباشرة مع الله وأن نكون مسئولين عن هذا الواقع وهذه العلاقة. فبما أن الشخص الذي لم يترك البيت، لازالت طفلة في داخلها، فعلاقتها مع الله تشبه أكثر الحفيدة عن الابنة. فهي تعتمد على الآخرين إما لحثها على نموها وتطورها الروحي، أو بناء هذا العنصر في حياتها «لنفسها».

فأن نكون ناضجين روحيا معناه تحقيق البلوغ الحقيقي- مسئولية الوجود الحقيقي أمام الله كابنه، وعلى صورته، ووكيله. فحين نظل مقيدين بخيوط مريلة ماما، فنحن نجيب أساساً لها، بدلاً عن الله، فهي تخفف من مطالب واقعها. لقد قيل إن النضوج الحقيقي يحدث حين تتوقف عن مطالبة الحياة بتسديد مطالبنا والبدء في تسديد مطالب الحياة. فالأم التي إما ممسكة بالمطالب أو التي تسددها لطفلها البالغ هي فعلياً تعيق نمو الطفل نحو النضوج.

ما شكلها الآن

إذا كنت لا تزال مرتبطا بوالدتك بطريقة غير صحية، فأنت تتحاشى الانفصال والاستقلالية لتكون بالغاً. وإذا كانت لديك أم من نوع الائتمان الأمريكي السريع، فلديك مشاكل حالية في واحدة أو أكثر من التالي:

* الموارد المالية.
* الأداء اليومي. ربما يكون صعباً عليك تحمل نوع مسئوليات البالغ التي يمكن أن تفعلها ماما لك إذا كنت لا تزال تحيا معها جسديا في البيت: الغسيل، وبوالص التأمين، فرص العمل.
* تأسيس "قاعدة منزل" خاصة بك.
* بناء نظام مساندة عاطفية بعيداً عن العائلة.
* الارتباط بأقرباء النسب. فالمشاكل تبزغ حين يكون الولاء أو السيطرة مقسماً بطريقة ما بين شريك الحياة والأم.
* الانفصال بعيداً عن رضا ماما.
* تحاشي علاقة بالغ مع ماما. إذا لم تكن لديك علاقة صداقة

جيدة مع والدتك، قدم المساعدة لوالديك المسنين، ليكون لك ارتباطات متعددة الأجيال معها، قم بزيارتها في البيت، أو اكتب لها، أو اتصل بها، فربما تكون لديك مشكلة في هذه الدائرة. فهجر ماما يجب ألا يتضمن أبداً هجر الشخص، بل فقط دورها كأم.

* علاقات جدلية مع ماما.
* قيود اعتمادية مع ماما. فكل منكما، أنت وماما، يجب أن يتحمل مسئولية حياته الخاصة.
* الميل لعيش أحلام ماما لحياتك ومستقبلك المهني بدلاً من السعي لتحقيق أحلامك الشخصية.
* صراعات لتحقيق أداء وهوية جنسية ناضجين.

علامات النضوج الآن مع ماما

تعتبر إقامة علاقة جيدة مع ماما علامة صحية. في الحقيقة، إنها أساسية لبقاء المجتمع، والقيم، والثقافة، ونمو العديد من الارتباطات المتعددة الأجيال للبقاء. يجب أن نكرم والدينا دائماً، كما يخبرنا الكتاب المقدس. إنه فعلياً يذهب لأبعد من هذا بالقول إننا نحتاج لتقديم "مقابل" لوالدينا، أن نمنحهم كرد على ما فعلوه لنا ونحن ننمو. فهم يحتاجون إلينا أكثر حين يشيخون، وأطفالنا يحتاجون لأجدادهم أيضاً.

إنه أمر مجزي للوالدين والأطفال النامين أن يستمتعوا بصداقتهم بعد أن يصل الطفل للبلوغ. فهذه الصداقة تتضمن احتفالات الأجازات، وأخذ وعطاء النصيحة، وتعضيد مشترك ومتبادل، ومشاركة أوقات مرحة مع الأحفاد، الأجازات، وأوقات المرح الأخرى. فهذه كلها ثمار للنمو وتأسيس علاقة صحية مع الوالدين.

فلكي تستمتع ماما بحق في سنوات بلوغنا، يجب أن نترك البيت أولاً. كما يجب أن نحقق الأهداف التي تحدثنا عنها في هذا الفصل. فإذا كانت لديك أم من نوع الائتمان الأمريكي السريع، تحتاج لإلغاء الحساب. وفي الفصل التالي، ستتعلم كيفية القيام بهذا.

١٣

ترك البيت بالطريقة الصحيحة

مارك وشانون كانا واقعين في شراك معضلة، فزواجهما كان جيداً ويحبان طفليهما. ومع هذا كان مارك على شفا ما عبرت عنه شانون بالقول: "تدمير شيء جيد". فقد كانت هذه أول أزمة تقابل الزوجين.

كانت المشكلة تدور حول خلاف مارك مع والدته، جو. التي كانت أرملة لعدة سنوات، وكان زوجها، والد مارك، قد تركها كسيدة ثرية، فقد كان والد مارك رجل أعمال ناجح. وكانت هي طيبة ومكرسة لأطفالها وأحفادها.

كان منح هدايا غالية الثمن وتقديم التعضيد المالي واحداً من طرق تعبير جو عن محبتها لهم. فقد كانت كريمة وبطريقة ما مسرفة، ففي أوقات مختلفة اشترت لمارك وعائلته قطعاً جميلة من الأثاث التقليدي، وتذاكر لرحلات يقضون فيها أجازتهم، ودفعت حتى ثمن إعادة ديكور منزل ابنها. كان كل من مارك وشانون يعملان في وظائف إدارية متوسطة وكانا ممتنان لتعضيد جو. فلم تكن هناك طريقة في العالم يستطيعان من خلالها تحمل نفقات العيش البذخ الذي كانت جو تقدمه لهم.

لكنهما كان يشعران ببعض الارتباك والغرابة أحياناً مع جيرانهم وأصدقائهم. فهم يحيون في جوار متوسط المستوى، ولاحظ رفقاؤهم التناقض بينهم وبين مارك وشانون. فكانا يحصلان على بعض التعليقات مثل "هل ربحتما اليانصيب يا أخوة؟" أو "لابد أن نظام شركتكما في منح الحوافز عظيم". كما رأيا نظرات جانبية طويلة علما منها أن جيرانهم يحسدونهم. لكن الزوجين اعتبرا هذا مشكلة جيرانهم وتجاهلوا الأمر.

ثم بزغت المشكلة الحقيفية. فقدا بدأ مارك يغير توجهه من نحو أمه. فقد أحس بأنه مختنق، وبدأ الاستياء والامتعاض من تداخلها في حياتهما العائلية. وقال لشانون: "أود أن أكون رجل نفسي، لا طفلاً رافعاً يده لماما لتمسكها". وأصبح مجادلا مع جو ويختلق المعارك معها.

فوجئت جو بما يحدث وُجرحت من تغير ابنها. فقد بدا الأمر مفاجئاً وبلا داعي. لأن مارك بدا عاقاً وغير ممتن لمحبتها وتعضيدها وهي لم تكن تعرف بحق ما الخطأ الذي كانت ترتكبه. بما أن مارك لم يقل لها مباشرة أبداً. وبعد بعض من المجادلات المؤلمة، بدأت جو في الانسحاب من العائلة، وبدأت اتصالاتها وزيارتها وهداياها تتقلص.

شانون كانت غير مرتبطة بهذا، فقد كانت مقدرة لمساعدة جو، وتدرك احتياجهم لهذه المساعدة ليتمكنوا من العيش بطريقة وأسلوب أصبحوا معتادين عليه. وخافت من أن المساعدة التي تقدمها جو على وشك الذهاب أدراج الرياح بسبب حمق مارك. ورأت شانون أنه لا يوجد سبب على الأرض على الإطلاق يجعل مارك يقتل الأوزة التي تبيض ذهبا. فكانت تحتج على زوجها قائلة: "لا يوجد شيء خطأ في أن تمنحنا والدتك، فهذا نابع من محبتها لنا، وهي تستمتع بهذا، ونحن كذلك. لماذا لا تستطيع رؤية أن بإمكانك أن تكون بالغاً ناضجاً وفي نفس الوقت تحصل على بعض المساعدة من وقت لآخر؟ هل ترغب في الانتقال لشقة أصغر بناء على دخلنا؟"

فكان مارك يجيبها: "أنت فقط لا تفهمين".

حقيقة، لم يكن أي منهما يفهم. فكلاهما كانا على صواب وكلاهما كانا خاطئين. وحين أتيا لرؤيتي (أنا د.تاونسند) بسبب الأزمة، كان كل من مارك وشانون يشوهان الصورة. فمارك كان على حق من نحو رغبته في أن يصبح أكثر استقلالية في الأداء، لكنه كان مخطئا في مهاجمة والدته لأنها كريمة وسخية. وشانون كانت على صواب في رؤية دوافع جو كمحبة وليست مسيطرة.

لكنها لم تفهم احتياج مارك لترك البيت بحق.

وهذا هو موضوع هذا الفصل. فكما رأينا في الفصل 12، نحتاج لترك ماما بطرق يومية وواقعية، وعملية. فقد خلقنا لنهجرها ونقيم منازلنا ونظام التعضيد الخاص بنا. وهنا، سنقدم بناء لهذا الهدف الأخير: الجزء القراري للحياة الحقيقية لترك دور الطفل وأن تصبح نفسك ككبير ناضج في عالم الكبار.

أطول ياردة

إن هدف ترك ماما في حياتك اليومية هو أطول ياردة للنمو، لأنها تتضمن القيام بتعديلات مؤلمة لأنماط طويلة المدى مع ماما والآخرين. فهذا هو بحق وقت البدء في تحقيق كلامنا- نبدأ في عيش حياتنا في كل دائرة من دوائر الحياة.

هذه يمكن أن تكون خطوة صعبة لأننا كثيراً ما لا نرى فوائد الترك. في هذا الفصل، سنتعامل مع مشاكل مثل المسئولية المالية والاعتماد على ماما لتعضيدها العاطفي والأمور الإضافية وامتيازات الحياة. فهذه دوائر تستطيع ماما منحها بحق لأطفالها. فهي تحب هذا، وهم كذلك. ومثل شانون، لا يرى العديد من الكبار الجانب المنحدر من استمرار ماما في لعب هذا الدور.

ومع هذا، يوجد بالفعل جانب منحدر، ويطبق عمليا مهما كان مدى بعدك بالأميال أو السنين عن البيت. فإذا كنت لازلت تذهب لماما طلبا لأشياء يجب أن تفعلها لنفسك، فستكون دائماً سجيناً لعلاقتك معها- وهذه ليست غلطة ماما. ومثل مارك، قد تحارب سيطرتها، أو مثل شانون، ستتجاوب دائماً مع اتكالك عليها، بدلاً من العيش بتعمد واستقلالية وحسب قيمك وتوجهاتك الشخصية.

دعونا نلقي نظرة على الأهداف الهامة التي يمكنك اتخاذها للبدء في سير أطول ياردة هذه.

الأهداف

أنشئ منزلك الجديد قبل أن ترحل

مهما كانت درجة دوافعك أو تعاستك أو غضبك الشديد من موقفك مع ماما، لا تفكر حتى في ترك ارتباطك بوالدتك من نوع الائتمان الأمريكي السريع حتى تكون قد خلقت ونميت وأسست وثبت قاعدة منزلك العاطفية الخاصة. بكلام آخر، ثبت علاقات الأمومة الجديدة- شريك الحياة، ومجموعة المساندة، والكنيسة، والمعالج. وتأكد من أنك متأصل بعمق ومتأسس داخل هذه العلاقات والارتباطات.

تذكر أننا لا نستطيع الانفصال عن أي شخص في الفراغ. فإذا كانت ماما لا تزال هي الشخص الوحيد الساكن داخل أعمق أعماقك- الشخص الذي تعتمد عليه بحق- فلن تكون قادراً على تحمل الانفصال والعزلة التي ستحدث حين تحاول الترك. فبعض الناس، حين يحدث هذا، يعودون ببساطة لأمهم من نوع الائتمان الأمريكي السريع أو يعثرون على شخص شديد الشبه بماما يحولون عليه الديناميكيات. إنها شديدة الشبه في عملها بأعراض إعادة القيد في العلاقات الرومانسية: الاختيار الجديد ليس ارتباطا أكثر نضجا، فهو/هي نفس الشخص لكن باسم مختلف.

ربما تظن أنك قد رتبت أساس بيتك جيداً لأن لك حياة اجتماعية نشيطة. لكن إذا لم تكن قد تركت البيت بحق، فمن المحتمل أن يكون لديك حد مبني داخلك لكمّ الحميمية التي ستسمح بها في علاقاتك. وربما يكون لديك صعوبة في اختبار مشاعر مؤلمة، وأن تكون تابعاً، وتظهر "نفسك السيئة" حول الآخرين. وفي بعض المستويات، تحجز هذه الأجزاء لماما. وتبقي على السطح مع باقي علاقاتك.

لدي صديقة تبلغ الأربعين من عمرها وتحيا في مدينة عاصمة مع زوجها وأطفالها لكن ليس لديها فعلياً أصدقاء مقربون. لكنها مع هذا دائماً على التليفون، في مكالمات طويلة المدى مع والدتها، مرتين في الأسبوع. فهذا بالنسبة لها هو خط الحياة ونظام

تعضيدها. لقد تركت البيت لكنها لم تتركه.

كثيراً ما يكون مفيدا أن تحصل على مردود حول هذا من أناس تثق بهم. ربما تفاجأ من الإجابات التي ستحصل عليها حين تطلب من أصدقائك معرفة مدى الحميمية التي يعتقدون وجودها بينكم. فكما أخبر شخص صديقة لي حاولت القيام بهذا: "جانين لقد قضينا الكثير من الوقت معك في الكنيسة ومع الأطفال، لكننا لا نعرفك حقا". جانين أخذت على حين غرة، لكنها حصلت على الرسالة وبدأت في السماح لأصدقائها المؤتمنين بمعرفة من هي على حقيقتها.

أجب على علاقاتك المعضدة

بينما من المهم تنمية علاقات قريبة ونحن نخلق منزلنا الخاص، إلا أنه ليس كافياً. فنحن نحتاج لأخذ نصيحة أصدقائنا بجدية. فالأصدقاء لديهم وظيفة مزدوجة: يرتبطون بنا، ويخبروننا بالحقيقة. فالارتباط يمنح وقوداً ومكاناً يمكن أن نكون مقبولين فيه. والحقيقة تجلب نور الواقع لتلك الأجزاء المختبئة التي فينا، أو المجروحة، أو المشوشة، أو المدمرة. بكلمات أخرى، المحبة تجعله مكاناً آمناً كفاية لنا لتحمل الحقيقة حول أنفسنا.

وأن تصبح مجيبا لعلاقاتك المعضدة هي المفتاح لخلق منزلك الخاص. حين تجيب لعلاقاتك المعضدة، فأنت تخبر الآخرين أنهم مهمون كفاية ليتدخلوا فيما لا يعنيهم في حياتك. فأنت تفتح نفسك لمنظورهم وآرائهم في دوائر أخرى في حياتك مثل:

- كيف تتعامل مع علاقاتك.
- ما مدى تحملك للمسئولية.
- سلوكياتك وسماتك الشخصية.
- كيف تتعامل مع زواجك.
- أسلوب تربيتك لأطفالك.
- حالتك الجسدية وعاداتك.
- حياتك الروحية.

- حالتك المالية.
- عاداتك في العمل واتجاهاتك.
- كيف تحافظ على وتصون منزلك.

هذا ليس سهلا! لأنها أكثر لذة في المذاق بكثير التطلع للآخرين فقط لأشياء مثل التعزية والرفقة. ومع هذا نحتاج لمن يساعدوننا على رؤية نقاطنا السوداء، وضعفنا، وإخفاقاتنا. ونحن نحتاج للإنصات لهم دون توجه دفاعي أو "أنت لا تفهمين".

هذا مفتاح هام وأساسي وأنت تعد لإطلاق والدتك من نوع الائتمان الأمريكي السريع. فحين نحافظ على أصدقاء جيدين بأدب على طول ذراعك. نحن فعلياً نحمي علاقاتنا الممكنة مع ماما. فماما لن تواجهني أبداً من نحو الطريقة التي أتعامل بها مع شريك حياتي، فهي ستفهمني. ومع هذا، حين ننصت لحق محبة أصدقائنا، فنحن نعمق ونثبت بيتنا الجديد: "أَمِينَةٌ هِيَ جُرُوحُ الْمُحِبِّ".

انتقل لأبعد من الاجتماعيات والمحادثات في علاقاتك الآمنة. وأسألهم: "ما مدى نجاحي في مسألة إنهاء عملية تركي للمنزل؟ هل ترون أية مشكلة في قطعي للحبل السري؟" وانصت لما يقدمونه من وقائع وحقائق.

خذ ملكية

بعد ذلك مباشرة، أبدأ تنمية الإحساس ب»لا أعذار للملكية« على نجاحاتك وإخفاقاتك. فأطفال الأمهات من نوع الائتمان الأمريكي السريع كثيراً ما يكونون لائمين ومبررين. ففي كل مرة توجد مشكلة، ماما موجودة لترسل لهم شيكا أو تقف في صفهم وتنقذهم، سواء كانوا على صواب أو مخطئين. فإذا كان هذا يحدث، لن تتعلم أبداً إزالة وحل أمورك الخاصة.

أبدأ تقييم كل فشل ومشكلة في حياتك بهذه الطريقة: السمات الشخصية قبل الظروف. لا تنظر أولاً لبيئتك، أو أصدقائك، أو أعدائك، أو الله. بل انظر أولاً لأمورك من خلال عدسة سماتك الشخصية.

على سبيل المثال، إذا لم تحصل على ترقية في العمل، لا تذهب باحثا عن صديق سينصت إليك وأنت تشكو وتتذمر من رئيسك. لكن بدلاً عن هذا أسأل:»كيف ساهمت في عدم الحصول على الترقية؟" وإذا تفككت علاقة، أسأل:»ما الذي فعلته لتدميرها؟" وإذا كنت دائماً متأخراً بشكل مزمن، لا تلم الطريق، أو الاختناق المروري، فهم هناك لسنين، قبل أن تبدأ القيادة حتى. فأسأل:»هل خططت للكثير مرة أخرى؟" أو «هل تركت البيت متأخرا مرة أخرى؟" وأطلب من أصدقائك أن يعتبروك مسئولاً ويحاسبونك عن هذه الدائرة.

تعلق بشريك حياتك وأعزه

كثيراً ما يشفي الأطفال من الأمهات من نوع الائتمان الأمريكي السريع غليلهم ويدمرون زواجهم. فهم إما (أ) يقارنون شريك حياتهم بطريقة سلبية بماما. أو (ب) يحاولون جعل شريك حياتهم يأخذ جانباً في بعض المجادلات مع ماما. فإذا بدا هذا شبيهاً بك، خذ خطوات نحو إعزاز شريك حياتك على ماما. فعهود الزواج غالبا ما تتضمن جملة «هاجرا لكل شخص آخر» وهذا يعني أكثر من مجرد ترك الناس الذين من المحتمل أن يكونوا شركاء بشكل ما. ويعني أيضاً الانفصال عن دور طفل-ماما.

هذه الحركة لا تعني أن تهجر ماما كشخص. إنها فقط تعرف وتميز الأدوار. فأنت جعلت مصلحة شريك حياتك أعلى في الأولوية عن والدتك. وأخبر شريك حياتك هذا كثيراً واطلب المساعدة على الحفاظ على هذه القيمة الهامة. بالقيام بهذا، ستكون قد جلبت أهم شخص في حياتك إلى أعمق جزء في نفسك. وستكون بحق معزاً لمن تحبه.

ادخل ماما في العملية

كما قلنا في أماكن أخرى في هذا الكتاب، العديد من الأمهات لسن في إنكار بخصوص هذه المشاكل، إنهن ببساطة تربين بطريقة معينة ولم يعرفن أي طرق بديلة لتربية وتنشئة أبنائهن. وربما تجد أن ماما حليف مرحب بعملية تركك لها. فقد تكون معضدة تماماً

لكونك مستقلا ومعتمدا على نفسك. وهذا سبب أنه قد يكون مفيدا أن تدخلها في عمليتك. فإذا كانت شخصاً آمناً، أدخلها في العملية. ليسلي صديقة لي، قالت لوالدتها مرة: «إنها سلسة للغاية، وأنا أحتاج لمساعدتك. فلدي مفتاح لمنزلك، ولديك مفتاح لمنزلي. ونحن نذهب لمنزل كلانا في اي وقت دون اتصال مسبق. ويمكنني التحدث إليك في أي وقت. ويوجد دائماً طعام في المطبخ. وأنت يمكن الوصول إليك بسهولة شديدة جداً لدرجة أن الأمر انتهى بي بزؤيتك أكثر من رؤية زوجي أو أصدقائي. وأنا ليس علي أن أخطط أو أطبخ أو أي شيء." فأعادتا المفاتيح كلا منهما للأخرى، وبدأت ليسلي في الاضطزار للاتصال أولاً. فساعدها الانضباط، ونمت قدرة أكبر على تحمل المسئولية من نحو صداقاتها. وشعرت والدة ليسلي بالفخر لأنها ساهمت في هذه العملية.

ثم مرة أخرى، ربما تشعر ماما بالجرح حين تطلب منها المساعدة في هجرها، إذا كان كذلك، لا تضغط على الموضوع. ودع مجموعة مساندتك يساعدونك.

رتب ونظم مالك

تشاك سونيدال كان معتادا على قول:»إذا أردت معرفة حالة شخص الروحية، انظر إلى دفتر شيكاته». ونفس الشيء ينطبق هنا. فالموارد المالية قد تكون الشيء الوحيد الأكثر قياسا وتقييما وملاحظة حجمه من نحو مدى ما نفعل من نحو ترك الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع. فإذا لم تكن قد أصبحت مستقبلا بعد، فمن المحتمل وجود أعراض مالية في مكان ما: مساعدة خلال فترة دفع الضرائب، إسراف ببذخ، طوارئ، امتيازات لم يكن الأطفال سيحصلون عليها بطرق أخرى، وغيرها.

أمسك بمواردك المالية وتحكم فيها وتعلم العيش داخل إطارها. ربما ستحتاج لتخفيض مستوى معيشتك، وتعلم وضع ميزانية والادخار، وتؤجل الإشباع، وبطريقة ما التصرف في حدود ما لديك. إن عكس عملية الإسراف الاعتمادي ليس سهلا على الإطلاق. فلا يوجد من يحب الاضطرار للتفكير في «هل يمكنني

تحمل هذا؟ لأنه من الأسهل جداً سؤال:»هل احتاج لهذا؟". احصل على مساعدة في وضع الميزانية من خبير مالي أو صديق حكيم. التحق ببرنامج وتوقع باشتياق اليوم الذي تتمكن فيه من العيش دون الحصول على شيك من البيت. ليس هناك من خطأ غريزي في المال الذي من ماما، مادام ليس في الميزانية. فحين تتمكن من الاستمتاع به، دون الاحتياج إليه، فهو في المكان المناسب.

هل من الممكن أن تقترض مالاً من ماما؟ هذا سؤال معقد، لكن عموما، من الأفضل أن تدخر من مالك الخاص حين ترغب في شراء شيء. لكن إذا وجدت أنه من الضروري الاقتراض منها، تعامل معها كما لو كنت تتعامل مع بنك، بمنحها كل الضمانات والفوائد الواجب منحها للمقرض. اكتب وثيقة رسمية وادفع لها نسبة فائدة مركبة. ونفذ العقوبات إذا تأخرت عن الدفع في الميعاد المحدد. لا تدخل في السيناريو القديم الذي كانت ماما تقرضك فيه آلاف المرات، ثم حين لا تستطيع الرد، لا يكون لديها ملجأ. فقليل من الأمهات اللاتي يرغبن في رؤية أحفادهن في الشوارع. لذا في النهاية ماما تفقد.

كن مسئولاً عن أهداف أدائك

العديد جداً من الناس يظلون معتمدين على ماما لأجل أشياء يجب أن يفعلوها لأنفسهم. بهذه الطريقة، لا يحتاجون أبداً للنمو والعثور على طرق يحملون بها أثقالهم الخاصة. تحمل مسئولية الأشياء التالية في حياتك:

* اغسل ملابسك، لا تأخذها لماما.
* شراء أثاثك الخاص، دع ماما تساهم ببعض القطع، لا تشتري الكل.
* لتكن لك وثائق تأمين خاصة بك.
* اعثر على رقم تليفون عدد من جليسات الأطفال اللاتي يمكنك الاعتماد عليهنَّ بجانب ماما.
* خطط لوسائل ترفيهك في حدود إمكانياتك، لا في حدود

إمكانياتها.

* قم بأداء مهامك الخاصة: أرجع الأطفال من المدرسة، شراء البقالة، تنظيف البيت. دع ماما تساعدك، لكن كجميل في المناسبات.
* خذ أجازات يمكنك تحمل مصاريفها، واقبل عرضيا فقط من ماما.
* قم باتخاذ قراراتك الخاصة، أنصت إليها، لكن أنت من يقم باتخاذ القرار.

كن أباً/ أماً لأطفالك

يرغب البالغون الذين لم يتركوا البيت بعد في أن يكونوا "أفضل صديق" لأطفالهم. فهم يخافون من السلطة والمسافة اللذين من الضروري أن يجلبهما دور البالغ مع الأطفال. ويخافون أيضاً من المسافة التي يخلقها دور البالغ مع ماما. لذا يلعبون، ويتبادلون الأسرار، ويمرحون، ويتحامقون مع أطفالهم. لكنهم يمرون بوقت صعب في تحمل المسئولية والمواجهة ووضع الحدود والتعامل مع ثورات غضب الطفل.

امضِ لذا قدما وكن أب/أم طفلك. فهذا ليس جيداً فقط لطفلك، لكنه جيد لك أنت أيضاً. فحين تتولى القيام بدور الوالد، فإنك تبدأ بحق في النضج وترك منزل ماما لمنزلك الخاص.

تولى مسئولية نموك الذاتي.

هذا الهدف لديه أكثر قليلاً من الإشباع عن البعض الآخر، لوجود فوائد حين تتولى مسئولية تنمية الأجزاء البالغة لشخصيتك. بكلام آخر، لا يمنح الامتياز الكبير فقط مسئولية كبيرة- لكن بنفس الطريقة، المسئولية الكبيرة تمنح امتيازاً كبيراً. يمكنك الاستمتاع بفوائد كونك بالغاً مسئولاً، وناضجاً، ومستقلاً، في ثلاثة أبعاد هامة.

المواهب. أولاً، نمي نقاط قوتك المتفردة ومواهبك ووزناتك. فأنت شخص بارع في شيء ما، يمكن أن يكون في الفن أو الموارد المالية أو الروحية أو الرياضية أو المهنية. وموهبتك قد

تكون في كيفية كسب رزقك، أو في هوايتك. أيا كان إنها علامة على النضوج.

حياتك الجنسية. فائدة أخرى لترك البيت وهي تنميتك لحياتك الجنسية الخاصة. وهذا قد يعني النمو في دور الجنس كرجل أو امرأة، أو ربما يعني النمو في الرقة والحنان والتعاطف مع شريك حياتك. وهذا غالبا الحال مع الناس الذين يتركون البيت، فتجاوبهم الجنسي يبدأ في الازدهار.

أخذ المخاطرة. حين لا تعد تجيب لماما، يمكنك دفع ثمن المخاطر التي تتخذها. وهذا يعني أنك بإمكانك الحلم، والاستكشاف، والعثور على تحديات وفرص قد لا تخطر أبداً على بالها لأجلك. فكر في مشاكل مثل تغيير المهنة، والسفر، وتغيير ملائم في أسلوب الحياة، واستكشافات ثقافية. تعامل مع هذه الأحلام في سياق شبكتك الآمنة. كُن مُستعداً لتحمل المسئولية كاملة عن المخاطر التي تأخذها. وهذا كله جزء من وصية الله لنا ب" امْلأُوا الأَرْضَ وَأَخْضِعُوهَا".

صالح وجدد نفسك مع ماما

إن ترك الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع يعني ترك الدور والديناميكيات، لا الشخص. يمكنك الحفاظ على ارتباط جيد مع ماما، لكنه سيتغير، مثلما ستتغير أنت. إليك بعض الأهداف التي تحتاج لأدائها.

أسس صداقة

أبدأ تغيير الاتجاه للصداقة مع ماما. فالصداقة ارتباط مشترك متبادل بين بالغين متساويين. وهذا مغاير لدور طفل-بالغ، الذي فيه يعتمد الطفل على ماما عاطفياً أو أدائيا. وهذه الصداقة مع ماما ليست علاقة بقاء، بل بالأحرى، إنه استمتاع برفقة أحدكما الآخر. أنت تستمتع بماما، لكن لم تعد تحتاج إليها للبقاء.

ربما تتضمن صداقتكما القيام بأنشطة مشتركة ممتعة معاً. هذا قد يعني الذهاب لنادي الطرب أو لرؤية عرض مسرحي معاً. فالصداقة الحقيقية تتضمن دائماً قدراً معيناً من التضحية بالذات.

وربما تحتاج للقيام بأشياء أحياناً لا تميل للقيام بها ببساطة لأنها لأجلها. مثل حضور الحفلة التي تقيمها في الحديقة، أو اجتماع كنسي من الممكن أن يكون مملا، لأن الأصدقاء يفعلون هذا بعضهم لبعض. فالبالغون لديهم القدرة على المنح بكل القلب لأحدهم الآخر بدون امتعاض أو استياء. والأصدقاء يفرحون لرؤية أصدقائهم فرحين.

استقبل هبات، لا احتياجات.

كما قلنا في الفقرة السابقة، ليس هناك خطأ في الحصول على بعض الامتيازات من ماما، سواء كان ذلك نقدا، أو منتجات، أو خدمات. فهي قد ترغب في المنح من غناها، إذا كان الأمر كذلك، اقبل وبارك المانح. لكن على الجانب الآخر، يجب أن تكون هبات ماما دائماً أشياء إضافية، لا شيء تحتاج إليه، أو تخطط له، أو تعتمد عليه، أو تضع ميزانية له. تحاشى مصيدة ألا تكون متحكما في حياتك الخاصة. فبامتنان استقبل الهبات والمعروف، لكن ضع حدوداً على نفسك وماما هنا.

قرر كيف تساعد

كيف يمكنك رد المعروف أو الهبة لماما؟ وهي تكبر وتبطئ حركتها، ستحتاج للمساعدة العاطفية والأدائية. وهذا قد يتضمن وقتاً، ومالاً، واتخاذ قرارات، وأداء مهام معينة، وإصلاحات للمنزل. فمن مسئولياتك أن ترد لها ما قد منحتك. فيسوع قال إن من يتمنعون عن تقديم المساعدة لوالديهم يعملون ضده:" مُبْطِلِينَ كَلاَمَ اللهِ بِتَقْلِيدِكُمُ».

عند قيامك برد الجميل لماما، فإنك تأخذ مكانك في مقعد القيادة كبالغ وتدعها تنتقل لسنواتها الذهبية بمسئوليات ومتطلبات أقل. وتتصرف بحسب المبادئ التي وضعها الله لنا. ففي هذه التركيبة، يتم حماية وتعضيد كل من الصغير جداً والكبير جداً. ومن بينهما يحمل أكبر قدر من المسئولية عن أنفسهم والعائلة والثقافة. فأنت تتولى مكانك اللائق في هذا الترتيب المتسلسل حين تعضد وتساند ماما.

لكن الهدف المعقد هو معرفة واكتشاف مدى عودتك. هل تزورها مرة في العام. أم ستنقلها إلى غرفة الضيوف؟ ناقش هذا مع مجموعتك المساندة. إليك بعض الأسئلة التي تسألها لنفسك:

- هل احتياج ماما صغير أم خطير؟
- ما هي أنواع المصادر المتاحة التي من الممكن أن تقدم لها العون وتسدد احتياجها (أصدقاء، الكنيسة، الموارد المالية، وهلم جرا)؟
- ما هو مستوى مسئوليتك؟ ما حجم العلاقة التي كانت بينكما أو لا زالت بينكما؟
- ما هي مواردك ومسئولياتك الخاصة؟ يجب أن تأتي عائلتك الحالية في المقام الأول. فهل مساعدة ماما ستتنافى مع مسئوليتك الخاصة، أم تستطيع منح الاثنين بكفاءة؟

قرر إذا كنت أو كيف ستتولى رعاية ماما

أحياناً يخرج رد الجميل عن السيطرة. فحديثا في الطائرة، وأنا أعمل على هذا الكتاب، سألت السيدتين المعالجتين الجالستين بجواري عن ماذا أكتب. وبدتا مهتمتين جداً بموضوع «ماما»، وبالتالي سألتهما ما هو الموضوع الهام في دوائر الأمومة بالنسبة لهما ولعملائهما. فأجابت واحدة منهما:»أريدك أن تجاوب على سؤال واحد. فأنا في الخامسة والأربعين الآن وماما في الثانية والسبعين. ما الذي يمكنني عمله مع الطريقة الجديدة في اعتماد ماما عليّ؟ فأنا أشعر بأنني الأم وهي الطفلة».

كانت هذه المعالجة تصف مشكلة عظمى للبالغ طفل الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع. فكلما زاد عمرها، كلما بدت ماما في الارتداد، فهي تحتاج للمزيد من التعضيد عن الطبيعي من أطفالها. فتتصل بهم أكثر، ويصبح لديها احتياجات أكثر، ويمكن حتى أن تصبح مطالبة أو مراوغة إذا لم يكن أطفالها متاحين بالطريقة التي تعتقد أنهم يجب أن يكونوا عليها. وهذا الموضوع مختلف عن المبني أكثر على الأداء الذي ناقشناه في الفقرة السابقة، بالرغم من تفاعل الاثنين.هناك تعاملنا مع المسئوليةوالمال والمساعدة.

وهنا نتعامل مع العلاقة، والتعضيد، والوقت.

هذا موضوع شائع. فالعديد من البالغين يشعرون بأنهم مجبرون على أن يكونوا جهاز التعضيد الكامل لماما في سني شيخوختها. ويشعرون بوجوب أن يكونوا صديقها المؤتمن، وافضل صديق، ومانح النصيحة في كل أمورها العاطفية والطبية والاجتماعية. وماما أحياناً ترغب في أخذ ابنها/ابنتها عبر كل تفصيلة في يومها. فأحدهم قال لي مرة: وكأني أنا ماما تطبخ في المطبخ وهي الطفلة في الثامنة من عمرها وعائدة من المدرسة. فهي ترغب في الجلوس على المائدة وتروي لي كل القصص، الأشياء الممتعة، ومشاكل يومها بينما تشرب كوب اللبن وتأكل كعكة الشكولاتة."

يتناوب هؤلاء البالغون الأطفال بين مشاعر الواجب والذنب والامتعاض.فهم يتجادلون مع شريك حياتهم الذي يقول «أنا لم أتزوجها، لقد تزوجتك». فهم لا يستطيعون الحصول على رضا الجميع، ويشعرون بأنهم لا يفعلون أي شيء صائباً.

حتى إذا كانت لك علاقة صحية مع والدتك، ربما تشعر ببعض المسئولية من نحو أن تكون واحداً من أعضاء مجموعة مساندتها. المفتاح هنا هو تذكر أنك واحد فقط من الأعضاء. وليس من مسئوليتك أن تصبح والدها/والدتها أو أفضل صديق لها، عضدها دون الإحساس بالاضطرار بأن تكون أو تفعل كل شيء.

الحياة المثلى هي أن ننهيها بجذور عميقة. أي، لقد صممنا لنرتبط أفضل وأعمق مع مرور الوقت. وعندما تزهر العلاقات الجيدة، يصبحون أكثر إشباعاً عبر السنين. فالرجال يكونون أفضل أصدقاء مع من يبادلونهم الإهانة بحب لمدة أربعين عاما. والسيدات يكنّ حلفاء مع من يعرفون عنهم كل ظل دقيق، وكل فرح، وألم.

المشكلة في الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع هي، بينما يكون لديها علاقات اجتماعية، كثيراً ما يقع اعتمادها على أطفالها. فهي قد ترى أطفالها كرأس مال تقاعدها العاطفي. ثم حين يكون أطفالها حياتهم واهتماماتهم الخاصة، تشعر بخيبة الأمل، وهم يشعرون بالذنب.

إذا كان هذا موقفك، قرر ما يمكنك منحه عاطفياً كصديق لوالدتك. فكر في وقتك المتاح ومسئوليتك من نحو نفسك، والله، والعائلة، والعمل، والأصدقاء. امنح ما تستطيع، وساعد ماما على العثور على صداقات. فربما تحتاج لتعميق بعض مما لديها بالفعل. أو ربما تحتاج للعثور على صداقات جديدة. ساعدها على استكشاف الجوار، والكنيسة القريبة، والنوادي الاجتماعية، ومجموعات النشاط. دعها تعرف أن الوقت الذي تقضيه معها ممنوح لها من كل القلب، وأنه لا يوجد لديك الكثير لتبقى معها. لدي العديد من الأصدقاء الذين يحيون في ولايات مختلفة عن أمهاتهم، لكنهن يتصلن بهم عدة مرات في الأسبوع كنظام تعضيد شخصي. والنتيجة كانت مزدوجة البشاعة: شعر الأطفال بالجنون، وماما كانت دائماً تشعر بالإهمال والوحدة وكأنها لم تحصل أبداً على ما يكفي. وكانت محقة. فالمكالمات التليفونية غير كافية. ومثل أي شخص آخر، تحتاج ماما لعلاقات من دم ولحم.

تعلم من غضبك

كثيراً ما يصارع أطفال الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع مع الغضب والامتعاض.لكنهم لا يشعرون أن بإمكانهم أو يجب أن يعبروا عنه لها. فالغضب ينبئ على وجود مشكلة. ونحتاج أولاً لمعرفة عن ماذا غضبنا، ثم نستخدمه في علاقتنا مع ماما.

ربما تختبر نوعين من الغضب من الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع: غضب التطفل وخيبة الأمل. استخدم علاقاتك المعضدة في إعادة الأمومة للفصل بين الاثنين. قد تشعر بأنهما نفس الشيء، لكنهما مختلفان تماماً. فالغضب الأول مفيد لك ولماما، والثاني محجوز لك وحدك.

غضب التطفل هو الإثارة التي قد تشعر بها نتيجة لانتهاك ماما لمساحتك: الشكوى من أنك لست معها لوقت كافٍ والإصرار على وقت أكثر لا تملكه. فهذا الغضب في كثير من الأحيان قائم على الواقع ويتضمن الميول من جانب ماما لتجاهل حدودك واحتياجات حياتك كبالغ. فستحتاج لمواجهتها، وشرح المشكلة

لها، ومساعدتها على التكيف مع حدودك. فهذا الغضب مفيد، لأنه يساعدك على تحديد حدود ملكيتك مع الاستمرار على محبتها.

تحدث خيبة الأمل في الرغبات حين نتمسك برغبتنا القديمة في أن تصبح ماما شخصاً لم تكنه أبداً، أو شخصاً كانت عليه. حين تكون ماما ليست الشخص الذي نتمناه، فأجزاؤنا الصغيرة تصبح غاضبة ومجروحة. على سبيل المثال، ربما ترغب في أن تكون أكثر حساسية لاحتياجاتك في أن تكون مستقلا. أو ربما ترغب في أن تحترم قراراتك كبالغ. فهذا النوع من الغضبٍ ليس النوع الذي تشاركه مع ماما. فهو قائم على احتياجاتك المُبكرة وجروحك التي تنتمي الآن إلى مجموعة مساندتك. اسمح لشبكتك بتعزيتك والعناية بك، ثم احزن على إحساسك بالخسارة وامض قدما في حياتك. فالحزن سيحررك لتقبل ماما على ما هي عليه. بدلاً من لومها على ما ليست عليه. وهذا يمكنه جلبك أكثر للشخص الحقيقي في الصداقة التي تنميها الآن.

الحماة

أخيراً، كلمة عن الحماة. حين كنا في المراحل الأولى في كتابة هذا الكتاب، تناقشنا بدقة العديد من الأصدقاء والزملاء حول موضوع الأم. فبثبات، كنا نسمع واحداً من ثلاث استجابات مشددة: «أحتاج هذا للتعامل مع ماما!" أو «شريك حياتي يحتاج هذا للتعامل مع أمه» أو «احتاج هذا للتعامل مع والدة شريك حياتي!" فمشاكل الأم كثيراً ما تكون مشاكل الحماة.

فالمشاكل تبزغ حين لا يكون شريك حياتك قد ترك أمه من نوع الائتمان الأمريكي السريع. وربما تجدين نفسك منجذبة إلى مجادلات أو يهجم عليك من شريك حياتك ووالدته. هذا يمكن أن يماثل في عدم راحته وتسبب الجنان مثل مشاكل والدتك.

ربما تساعد نصيحتان هنا: أولاً، أيا كانت مشكلتك مع حماتك، إنها فعلياً موضوع بينك وبين شريك حياتك. فبدل محاولة إقناع شريك حياتك بالانفصال أكثر عن ماما، ساعديه على رؤية أنه لا

يعمل كزوج معك- أيا كان السبب. وربما تقولين شيئاً مثل هذا:

- أشعر بالوحدة حين تقضي الكثير جداً من الوقت بعيداً عني.
- لا يمكنني تعضيد عدم تحملك المسئولية المالية، وسأضطر للقيام ببعض الأمور لحماية نفسي.
- حين لا نتفق، وأنت تنسحب مني وتتصل بوالدتك، هذا يبعدني عنك أكثر. ولا أشعر بأني عزيزة عليك، كما لا أشعر بأني اولوية في حياتك.
- حين تجلب دائماً خلافاتك مع والدتك إلي، أشعر بأنها تجلس هنا على العشاء معنا كل ليلة. وأود أن يكون كلانا مع بعض وحدنا في الغرفة، ألا تأخذ مشاكلك معها لمجموعة مساندتك؟

ثانية، اعملي على تحسين علاقتك بحماتك. إذا كانت منتقدة لك، لا تطلبي من شريك حياتك الحماية، اتصلي بها وأصلحي الأمور. أو إذا كانت ترغب في التحدث عن ابنها، فبأدب وجهيها له واخرجي من الموضوع. حافظي على نظافة خطوط الاتصال، وتحاشي المحادثات المثلثية التي تحدث. فستحفظين نفسك من سنين من المشاكل وربما تخرجين بعلاقة سلمية محبة مع حماتك.

ماذا يمكن أن يكون شكلها

هذان مثالان لما يمكن أن يحدث حين تترك علاقة الأم من نوع الائتمان الأمريكي السريع وتبدأ في تحمل ثقلك الخاص كبالغ.

في الأول، ماما لا تتجاوب جيداً. وفي الثاني، تحتضن التغييرات.

1. ميجان، سيدة في العشرينات من العمر، عملت جاهدة مع مجموعة مساندتها علي قطع ربط والدتها. قد كانت تحيا مع والدتها في البيت، وأدركت الآن أنها تفضل أن تكون لها شقتها الخاصة. فحصلت على وظيفة جيدة، وادخرت مالها، وفي خلال سنتين كان لها مكانها الخاص. وجدت ميجان أنها تستمتع بحق بصداقة رفقائها، وعلاقات المواعدة، والتجارب الجديدة التي

يمنحها العالم الحقيقي. فأصبحت العشرينات من عمرها مثيرة ووقتاً منتجاً للنمو الذي قصد بهم أن يكونوه.

لكن ماما وجدت صعوبة في قبول هذا، فهي لم تستطع فهم سبب رحيل ميجان على الإطلاق، وكما قالت لميجان: "حتى يكون لك زواج تذهبين إليه". وشعرت أن رحيل ابنتها خيانة لصداقاتهما وقالت لها هذا. وحاولت إغراء ميجان بالعودة للمنزل بوعود بالمساعدة والتعضيد المالي قائلة: "إذا عدت للإقامة بالمنزل، يمكنك الحصول على كل الحرية التي ترغبين فيها، فلن يكون هناك أي قلق بعد الآن من نحو المكان الذي ستحصلين منه على المال". لكن حين لم تلبي ميجان الطلب أو تستجيب للعرض، كانت ماما تنسحب وتبوز.

كان عرض الأم مغريا في أوقات، لأن ميجان مرت بأوقات صعبة. فقد كانت تأكل الكثير من سندوتشات زبد الفول السوداني وتقضي أمسياتها مع الفيديو والفيشار بدلاً من المطاعم الجيدة والمسارح. لكن عموما، كانت الحياة المستقلة تستحق عناءها. فقد كانت تشتاق لتعضيد ماما ورفضها لميجان كان مؤلما لميجان، ومع هذا كانت تستطيع بصدق القول: "ماما جعلته موضوع هي أو أنا. وأنا كنت أرغب في كلانا، لكنها لم تستطع رؤية هذا. لذا كان علي أن أختار نفسي". على أمل أنه في يوم ما ماما ستعيد ارتباطها. لكن ميجان لم تستطع جعل هذا يحدثً. لكن في الوقت الحالي، لديها حياة لتحياها.

2. بريندان كان موقفه مختلفا. فمع أمه التي من نوع الائتمان الأمريكي السريع، كان هو الكبير وهي الطفلة. فواجهته مشكلة حين تزوج جينا وأصبح لديهم أطفال. فقد كانت ماما تتصل به عدة مرات في الأسبوع لتسأل لماذا لا يزورونها أكثر.

وبتعضيد من زوجته وأصدقائه، جلس بريندان مع والدته وشرح لها كيف يرغب في صداقتها، ومع هذا، توجد بعض الأشياء التي ينبغي أن تتغير. فماما تحتاج للعثور على أصدقاء آخرين، وبريندان وجينا سيساعدانها بأي طريقة يستطيعان. كان صعباً على بريندان

قول هذا، لأن بريندان كان يعتقد أن مشاعر ماما ستجرح.

حزنت ماما من الأخبار، لكن على الجانب الآخر، كانت أساساً شخصاً صادقاً، وتفهمت الأمر. وقبلت عرض بريندان وألزمته به وبدآ معاً تفحص الجوار والمدينة للخدمات الاجتماعية والتعضيد. فوجئت ماما وسرت لوجود كنيسة جيدة بها مجموعة للمتطوعين في المستشفى. فتطوعت لمرتين في الأسبوع

بريندان وعائلته كانوا يتصلون بماما ويزورونها بانتظام. وأوقاتهم معاً كانت مرحة وممتعة وذات نوعية ونكهة مختلفة عن الماضي. فمن قبل، ماما كانت تمضي معظم الوقت في التحدث عن وحدتها. والآن، أصبح لديها قصص ترويها عن كنيستها والعمل التطوعي، وعبرت عن اهتمام أكبر بحياتهم. فكان الأطفال يحبون جلب رسوماتهم وما فعلوه للجدة. والتغير جعل بريندان يرغب في زيارتها أكثر، لأنه لم يعد يشعر بأنه تحت ثقل كونه من يحمي ويحافظ على حياة ماما.

وحين كبرت ماما في السن، بدت وكأنها تعكس عملية الشيخوخة، فبدأت تسافر في رحلات، وجربت هوايات جديدة، وحافظت على إقامة صداقات جديدة. في هذا الشريان، أصبحت شخصاً أكثر إمتاعا لبريندان. فهو لم يكن يدرك أن لديهما الكثير من الخصال المشتركة هكذا. فسنوات الكبر هذه، كانت جيدة لكلاهما.

الختام

لقد عملت الآن على الست أنواع من الأمومة والمشاكل المصاحبة وحلولها. ونرجو أنه إذا كنت قد رأيت نفسك في على الأقل واحد من هذه الأنواع، أن تكون الآن قادراً على اتباع الأهداف المتضمنة في تنمية ما لم تستطع الحصول عليه في المرة الأولى. في الجزء التالي، سننظر إلى مشاكل خاصة يواجهها الرجال ثم النساء في مشاكل أمومتهم.

١٤

للنساء فقط

روبن وصديقها توبي كانوا فيها ثانية، المجادلة الغير متناهية #25. كانت مثل مسرحية مكتوب السيناريو جيداً لها بحيث يعرف كل ممثل سطوره، والحركات التي يقوم بها، وخصوصاً كيف ستنتهي المسرحية. فالمجادلة # 25 كانت دائماً حول والدة روبن، وكلاهما هي وتوبي كانا يقولان دائماً نفس الشيء لأحدهما الآخر. فقد كانا غارقين في الحب ويتحركان نحو الزواج، لكن هذه المجادلة كانت دائماً تعكر صفو المياه لعدة أيام قليلة.

روبن لم تكن فقط تستطيع قول لا لوالدتها، وتوبي لم يستطع فهم صعوبة هذا. فكانا دائماً يخططان لمواعديهما معاً بناء على جدول ماما، ويلغيان ما خططا له من أحداث إذا كانت ماما تريد أن تكون روبن معها. توبي كان يقول: "اعرف حجرة معيشة والديك أكثر مما أعرف غرفة معيشتك. لماذا لا تستطيعين الحصول على حياة لنفسك معي وبدونها؟ إنها ستكون على ما يرام". والخلاف مزق روبن، لأنها كانت تعرف بطريقة ما، أن توبي على حق. لكن جزءاً آخر منها كان يفكر "أنه لا يفهم. فكيف يمكنه هذا؟ إنه رجل، ولا يستطيع الإحساس بما تشعر به الأم. لو فقط يدرك مدى احتياج ماما لي ومدى صعوبة هذا على كل منا."

روبن كانت على صواب في أمر واحد. السيدات لديهن صراع متفرد في حياتهن مع أمهاتهن. وهذا سبب تكريس هذا الفصل لهذه المشاكل الخاصة التي تواجهها السيدات فقط مع ماما.

السيدات والرجال مختلفان في طرق عدة: من الرحم إلى القبر، الجنسان لديهما اختلافات تشريحية وعصبية وهرمونية وعاطفية.

وهذا ما يجعله عالماً ممتعاً، ويخلق أيضاً أساس الطرق المختلفة التي يرتبط بها الجنسان بماما. فهم يرتبطون بها، وينمون معها، ويتركونها بطرقهم الخاصة المتفردة.

لكن على الجانب الآخر، بينما الرجال والسيدات مختلفان، إلا أنهم لا يزالون أكثر شبها عن الاختلاف. فالكثير قد كتب الذي يعتبر مفيداً بحق عن الاختلافات بين الجنسين، لكن الكثير منها يجعل الجنسين نمطيين بطرق غير دقيقة. فالسيدات لديهن أجزاء جازمة، والرجال لديهم أجزاء مغذية. والاختلاف يميل لأن يكون أكثر مسألة درجة وقوة، بدل بعض الخطوط المقسمة الكبيرة بين الاثنين. فيوجد الكثير من التشابك والتداخل بين مشاكل السيدات والرجال.

لكن يوجد شيء أكثر أهمية بكثير من اختلافاتنا الجنسية وهو السمات الشخصية. لذا ضع هذا التحذير في الحسبان وأنت تقرأ هذا الفصل والذي يليه.

الشبيهة تترك شبيهتها

الفتيات الصغيرات يشبهون ماما أكثر من بابا. فهم يشاركون ماما أكثر بيولوجيا، وعاطفيا وثقافيا بطرق مختلفة عن بابا. لذا، واحد من أهداف الآباء هو مساعدة بناتهم بلطف على الخروج من فلك ماما إلى العالم الأكبر، بدءاً بنفسه.

فالأب يعمل كنوع من الإسفين بين الالتصاق المبكر الشديد الالتحام بين الطفلة ووالدتها حين تكون الطفلة مستعدة للانفصال أكثر. ومع تعضيد ماما، ستتمكن الطفلة من دخول هذا الشكل الثاني في حياتها مع الصوت العميق والصدر المشعر. كما تبدأ دخول علاقات أخرى، بدءا من الأخوة، والانتقال للجار الصديق، وأقران المدرسة، وزملاء المهنة، وأخيرا شريك الحياة. نموذجيا، تبدأ الطفلة عملية ترك البيت في سنوات حياتها المُبكّرة، وهي تعمل بالتدريج على كل من الارتباط مع والتحرر من ماما.

الفتيات لديهن عائق هنا وهن يتعلمن الانفصال وتنمية هويتهن الخاصة. فالصبية ينتقلون من شخص يختلف عنهم نحو شخص

يشبههم جداً. وبالتالي، يوجد تعزيز بيولوجي والصبية الصغار ينجذبون نحو بابا. أما الفتيات على الجانب الآخر، فينتقلن من شخص أنثوي ودافئ لشخص مخيف بعض الشيء ومرعب. والمشكلة تشبه قليلاً صاروخاً يترك مجال الأرض. فالطفلة الصغيرة لديها الكثير من الأشياء التي تجعلها قريبة من الأرض الأم. ويجب أن تعمل بأكثر جهدا عن أخيها في عملية ترك هذا الفلك حتى تنتقل للعالم الخارجي.

بسبب هذا، تجد العديد من السيدات صعوبة بوضوح في أن تصبحن مستقلات وتتركن عش ماما. ويشعرن بالارتداد يسحبهن عائدات لوالدتهن بأكثر حدة عن الرجال، فهن يفتقدن تعزيتها أو يشعرن بأنهن غير مستعدات للعالم الخارجي.

ما إن تصبحي واعية بهذه الديناميكية، أحيطي نفسك بأناس معضدين يفهمون ويستطيعون أن يكونوا مرساة عاطفية لك وأنت تتركين البيت. توبي لم يستطع القيام بهذا مع روبن، ربما لأنه كان شديد الانخراط في المشكلة. لكن الآخرين، رجالاً وسيدات، يمكنهم القيام بهذا وتقديم المساعدة لك مع صراعاتك الخاصة بالانفصال وأن تصبحي فرداً. وهؤلاء الناس الآمنون يحتاجون لأن يكونوا مثل بابا "إسفين" ويساعدونك على الحفاظ على المضي قدما، لكن دون خزي أو انتقاد لك. فهدفك الشخصي سيكون قبول هذه الحقيقة المتفردة بأن " الشبيهة تترك شبيهتها" دون إنكار لها أو الاستسلام لها.

السيدات كحلقات وصل

السيدات تعملن أكثر كحلقات وصل من الرجال. فلديهن أمزجة أقوى في الارتباط، في حين يكون الرجال أكثر عدوانية. لكن كونها "المحبوبة، لا المحاربة" يجلب مشكلته الخاصة.

إذا كنت شخصاً محباً، فلديك قدرة نامية جيدة على التقمص العاطفي. وتشعرين بألم الآخرين. وتشعرين بعمق بصراعات الآخرين، وتعرفين ما يحتاجون إليه. وهذا شرط أساسي لأي علاقة لها معنى. فالسيدات لديهن قدرات رائعة على التقمص العاطفي.

ومع هذا، يعتبر التقمص العاطفي سيفاً ذا حدين. فإذا كان لديك مشكلة في الانفصال عن الناس، يمكن أن يكون التقمص العاطفي عائقاً لك. فألم الشخص الآخر يصبح واقعك الوحيد. وتتعلقين هنا مع ماما لإحساسك بوحدتها، وقابليتها للكسر، أو أجزائها المهجورة. فتقمصك العاطفي "يغوص في ماما" دون حتى إدراك هذا وتمنحي نفسك لتعزيتها وحمايتها. وتجدي نفسك تقومين بنفس الشيء في علاقاتك المقربة.

إذا كنت من هذا النوع، أدركي أن لديك هبة من الله، واحدة من سماته الشخصية العميقة: " كَمَا يَتَرَأَّفُ الأَبُ عَلَى الْبَنِينَ يَتَرَأَّفُ الرَّبُّ عَلَى خَائفيه. لأَنَّهُ يَعْرِفُ جِبْلَتَنَا. يَذْكُرُ أَنَّنَا تُرَابٌ نَحْنُ." وفي نفس الوقت، أضيفي إلى قوتك في التقمص العاطفي أشياء مثل الواقع والصدق والمسئولية. واطلبي من أصدقائك أن يساعدوك على أن تكوني شخصاً محباً وصادقاً مع ماما ومعهم.

خلافات عدوانية

تميل السيدات لأن يكون لديهن مشاكل مع حلبة العدوانية أكثر من الرجال، وهذا يمكن أن يقود لمشاكل مع كل من ماما والحياة عموما. ويمكن أن تكون لديهن صراعات مع «الخلافات العدوانية» التالية:

* الجزم والتوكيد.
* أخذ المبادرة.
* المواجهة.
* اختبار الغضب والارتباط به.
* حل المشاكل.
* تكوين الهوية.
* وضع الحدود والحفاظ عليها.

أسباب هذا معقدة وتتضمن المشاكل الأساسية المذكورة آنفا، والعناصر العاطفية والثقافية أيضاً. لكن المشكلة الحقيقية هي أن العدوان واحد من وسيلتين أساسيتين لديك للترك والالتصاق. والآخر هو المحبة والتعضيد من الآخرين. لذا إذا كنت تصارعين

مع ماما، واحد من الأسباب يمكن أن تكون أن إحدى رجليك مقيدة خلفك.

يمكنك تنمية عدوانية صحية. اعثري على إطار تعضيد صحي من الناس الذين يرغبون في مساعدتك على أخذ ملكية حياتك. واكتشفي لماذا لا يمكنك قول لا، أو سبب سماحك للناس بالتخطي عليك، أو سبب إذعانك السلبي. اعملي على الأهداف التي تم ذكرها في الفصل السابع. وابدئي في إصلاح وتنمية قدراتك لأن تكوني بارة ومقدسة وصادقة. وستبدئين في ملاحظة التقدم في كل حلبات حياتك، وماما، والحب، والعمل.

مشاكل ماما مقنعة كمشاكل بابا

نسمع كثيراً هذه الأيام عن مشاكل اختلال وظائف الآباء. فالعديد من السيدات يلاحظن اختياراتهن الضعيفة في الأصدقاء والأزواج، أو ربما ينمين اكتئاب قلق أو اضطرابات قهرية ويقمن بربطها بأن لديهم مشكلة أب. ويستدعين الآباء الغائبين، أو المتباعدين، أو المنتقدين، أو المؤذين، أو المرعبين. ويرتحن لأن صراعاتهم الحالية لها نمط ماضي أصبح الآن له معنى لهن، ويبدأن في العمل على مشاكل بابا.

ساعد هذا السيدات على إدراك أسباب وجذور مشاكلهن وأن الكثير من المهن الحالي له صلة بعلاقة الماضي. بالإضافة إلى، أننا قمنا بالكثير من التقدم في كشف مشاكل الأب للناس، ناظرين لكل الضرر الذي يمكن أن يفعله الآباء واكتشاف كيف يتعافون من هذه الجروح.

على الجانب الآخر، بعض من هذا التفكير يتطرف في تبسيط وخلط المشاكل الهامة. على سبيل المثال، التقاط الرجال السيئين ليس دائماً بسبب وجود والد سيء، وأن يكون لك أب متباعد لا يتسبب دائماً في الاكتئاب. فيجب أن نتفحص أسباب هذا بأكثر دقة وعمق. فالعديد من السيدات اللاتي نمون مع أب متغيب كانت لديهن أمهات أيضاً مغذيات ومؤكدات. وتحملت ماما المسئولية من نحو تسديد الاحتياجات لكل من الأمومة والأبوة

وتأكدت من ان ابنتها نمت في علاقتها مع العديد من الرجال الآمنين الذين استطاعوا مساعدتها على تنمية شخصيتها. وهؤلاء السيدات ربما نمون تقنيا بلا آباء، لكنهم مع هذا حصلن على كل «الأشياء الجيدة» التي كُن يحتجن إليها.

يؤمن البعض بأن كل مشاكل الارتباك هي مشاكل ماما وأن كل مشاكل العدوان هي مشاكل بابا. لذا المنطق يقول، إذا وجدت سيدة صعوبة في وضع حدود وأن تكون نفسها، فهذا بسبب مشاكل الأبوة. وهذا حقيقي، لكن ليس تماماً. فالأمهات أيضاً لديهن الكثير لعمله مع توكيد الطفولة، والآباء قادرون على تعليم الرقة. في الحقيقة، معظم مواد هذا الكتاب لديها صلة بكيفية تعلم الأطفال قول أول «لا»، أُول خطوة استقلالية لهم، وأول خطوة نحو الهوية الشخصية دون أي شخص آخر غير ماما. فمشاكل ماما للتوكيد تحدث سنين قبل مشاكل بابا، التي هي عملية ثانوية.

كرستن، على سبيل المثال، عرفت أنها تلتقط الرجال الخطأ. ووجدت نفسها في منتصف الثلاثينيات، تاركة زواجاً ثانياً، ثم بسرعة تنخرط مع رجل آخر. والرجال الذين تختارهم يميلون لأن يكونوا أقوياء، ومؤكدين لذاتهم، ومسيطرين. ومع هذا ما إن تلتزم بهم، حتى تتحول سيطرتهم على ذاتهم بسرعة للسيطرة على كرستن. ويصبحوا مهيمنين، ومنتقدين، ومثاليين معها.

حين تحدثت لصديق حول نمطها المدمر، قال:" لديك أب متباعد، وأنت تبحثين عن قوته وحمايته بين أذرع زوج». بدا هذا منطقيا. فوالدة كرستن كانت هادئة ومغذية، لذا على قدر ما استطاعت تذكره لم تكن هي المشكلة. فبدأت كرستن العمل على خسارة والدها. ومع هذا بعد كل عملها، وجدت كرستن نفسها لا تزال منجذبة للرجال المسيطرين. وفقط حين ذهبت لرؤية معالج أدرك مشكلة ماما الأعمق، حتى تمكنت كرستن من البدء بحق في التغير.

إن حقيقة خلفية كرستن أسوأ مما كانت تعتقد: فتغذية ماما الهادئة أخفت سلبية ونقص هوية لماما نفسها. لذا فشلت الأم

في قيادة ابنتها خلال تدريبات الانفصال والتفرد والتوكيد التي كانت كرستن تحتاج إليها. وعلمت كرستن أن تكون ناعمة وسلبية واعتمادية، ولا تناضل للاعتماد على نفسها. وكما تفعلن الفتيات الصغيرات، كرستن حينها حاولت الاتصال بوالدها، لإصلاح ما لم تستطع ماما عمله. لكنه لم يكن هناك أيضاً. وبالتالي بدأت في البحث الأبدي عن الفارس ذي السيف البراق. لكن الحقيقة كانت، أنها كانت تبحث تحت الخوذة المسلحة على وجه لبناء مشيد، لأم مؤكدة. فكرستن دون علم منها أخفت مشاكل ماما كمشاكل بابا.

مثل كرستن، ربما تعتقدين أن مشاكل «ماما» هي مشاكل «بابا». ربما يكونوا هذا، لكن ضعي في اعتبارك احتمال أن الديناميكيان يلعبان هنا: الأم التي لم تستطع التخلي والأب الذي لم يستطع جعل طفلته الصغيرة تشعر بأنها خاصة ومتفردة. فهم يميلون للحدوث معاً.

الأمهات وبناتهن الصغار.

غالبا ما تتعلق الأمهات بأكثر قوة ببناتهن أكثر مما يفعلن مع الصبية. يوجد بالتأكيد استثناءات لهذا، كما رأينا في هذا الكتاب. لكن ماما عادة تبذل قوى جاذبية مرتدة من نحو ابنتها أكثر من ابنها. فالجميع يعلمون أنه سيكون عليك التخلي عن الأبناء إما آجلا أو عاجلا.

صديقة لي قالت لي مرة:»ماما كانت دائماً تقول «الصبية يكبرون ويرحلون، لكن البنات ينمون ويعتنون بماما». وكانت هذه خطة لعب صديقتي حتى أصبحت مكتئبة وبدأت في النظر في الأمور. وهذه ديناميكية شائعة بشكل خاص عبر السيدات اللاتي لديهن مشاكل مع الأم المسيطرة في الفصل 6 و7. فماما لديها مشاكل انفصالها الخاصة،التي حينها تضعها على ابنتها. والفتاة الصغيرة حينها تنمو إلى امرأة تشعر بالذنب لتركها «صديقتها المقربة» خلفها وهي تنتقل لعلاقات جديدة.

ربما تكونين قد اختبرت المزيد من تمسك ماما بك بسبب

جنسك. وقد ترين حتى هذه الديناميكية تبزغ: أمك تراك كأختها في الروح وربما تقول أشياء مثل «نعرف كل ما يفكر فيه كل منا دون قول شيء» و»نحن السيدات نحتاج للبقاء معاً» فساعدي ماما على فهم أنك ترغبين في البقاء قريبة لها، لكنك أيضاً لديك أصدقاء آخرين الآن، وترغبين منها أن يكون لديها أصدقاؤها أيضاً. لاحظي محاولاتها في جعلك حليفاً لها في أي خلاف لها مع بابا، أو الأخوة، أو الأصدقاء، وتعلن عدم أهليتك لأي من هذه الأزمات.

النساء وحدهن اللاتي يمكن أن يكن أمهات

يبدو هذا بديهيا، لكن هذه الحقيقة لديها الكثير من التأثير على كيفية عملك على مشاكل ماما. فسواء كنت أمًّا بالفعل، أو على وشك أن تكوني أمًّا، أو لا أولاد لك بالاختيار أو نتيجة للظروف، فأنت لازلت تمتلكين أجزاء أمومة كبيرة ُخلقت داخلك لتغذي وتحمي. وهذا يصنع فرقا في كيفية تحركك خلال عملية نموك الخاصة. فيما يلي بعض العوامل:

تعاملي مع الإحساس بالذنب والقلق

تقرأ العديد من السيدات هذا الكتاب بخوف ورعدة. فهن تنظرن للأمور من خلال عدستين: عدسة علاقتهن الخاصة مع أمهاتهن وعدسة علاقتهن مع أبنائهن. وهذه العدسة الثانية يمكن أن تسبب لك في الكثير من الإحساس بالذنب والقلق وأنت تفكرين في مدى تأثيرك على أبنائك. قالت لي واحدة من الأمهات التي كانت تقرأ مادة الكتاب:»أردت أن أقرأه لنفسي، لكن مشاكل أمومتي ظلت تقف في الطريق. لتجعلني أفكر «هل أنا مُتباعدة، أم ضعيفة وهشة، أو مسيطرة؟"».

هذا اهتمام حقيقي. فالأمومة هي أهم علاقة لدينا، وإذا كنت أمًّا، فعليك مسئولية مهولة. فأنت منخرطة في عملية خلق وتنمية حياة في شخص آخر على صورة الله. من الجيد لك أن تري حجم وثقل أمومتك لما هي عليه بحق وتتعاملي معها كهدف جاد.

لكن على الجانب الآخر، يمكنك بسهولة أن تشعري بالعجز من

جرّاء الإحساس بالذنب والقلق، خوفاً من أن نقائص شخصيتك ستدمر طفلك. فبعض الأمهات تصبحن غير واقعيات أو مزيفات أو مثاليات أو منسحبات من أطفالهن بسبب هذه المخاوف. وهذا يخلق مشاكل أكبر حتى للطفل. لأنه ليس فقط لديه أم غير كاملة، بل الآن أصبح لديه واحدة تتصرف بغرابة وقلق من نحوه.

إذا كان هذا ما يقلقك، إليك شيئان يمكن أن يساعداك:

الأم الجيدة تحصل على أمومة جيدة

أن تكوني أمًّا جيدة هي دعوة عليا وهدف رائع. فأفضل الأمهات هن أناس سعين وحصلن على إعادة أمومة لأنفسهن. إنه يشبه قانون الفيزياء: لا يمكنك منح ما لم تأخذه أبداً أو فاقد الشيء لا يعطيه. لكن يمكنك المنح بحرية حين بتواضع تضع المحبة والبنية من الله وشعبه داخل أعماقك: " نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً".

إنها ليست أنانية، إذن، أن تعملي على مشاكل شخصيتك. بل بالأحرى، إنها مسئولياتك، وهي وكالة جيدة. لأنها تعدك لمكانك في العالم كشخص قد تم منحه والآن لديه شيء قيم ليمنحه. وإلا، أنت تمنحين من كأس فارغ. وستفاجئين وأنت تنخرطين في إصلاح مشاكلك الخاصة من نحو الثقة والهوية في سياق العلاقات المساعدة من زيادة ملحوظة في القدر الذي تمنحيه لأطفالك. فستصبحين أقل حدة في ردود أفعالك مع أخطاء أطفالك، وتتمكنين من رؤية ما يحتاج إليه أطفالك بشكل أفضل، كما يمكنك النظر لقلب الطفل، لأن قلبك تم دخوله ومحبته.

جيدة بما يكفي في مقابل كاملة

تخلي عن موديل سوبر ماما للأمومة. فهو لن يفلح أبداً على أي الأحوال. فالأم المطالبة بالكمال تميل إما إلى الإصابة بالجنون، أو جعل شريك حياتها، وأطفالها، وأزواج وزوجات أطفالها يصابون بالجنون. فتوقفي عن محاولة أن تكوني أمًّا كاملة، وارضي بأن تكوني أمًّا جيدة بما يكفي.

«جيدة بما يكفي» تعني كفء لكن يمكن أن تخطئ ولازالت تنمو. وتعني أنك تعملين على الأبعاد الست للأمومة التي نناقشها.

وترغبين في أن تكوني:

- حاضرة عاطفياً بدلاً من غائبة أو مُتباعدة.
- محتوية بدلاً من هشة وضعيفة.
- معضدة للانفصال بدلاً من مقاومة له.
- قابلة للخطأ بدلاً من مطالبة طفلك بأن يكون بطلا منتصرا على الدوام.
- مُرقية ومعززة لطفلتك بدلاً من الإبقاء عليها طفلة.
- مساعدته على الترك والرحيل بدلاً من أن تكوني أمًّا من النوع المتشبث.

لا تدعي هذه القائمة تروعك وأنت تنظرين إليها من عدسة "أنا أم"، فقد قصد بها فقط أن تمنحك الاتجاه. فالأمهات الجيدات بما يكفي واعيات بنقاط ضعفهن وميولهن. وتعلَّمن على القيام بالشيء الصواب لأنفسهن ولأطفالهن. وتحصلن على المساعدة في نقاط ضعف أمومتهن من أناس آمنين.

تفترض الأمهات الجيدات بما يكفي أنهن سيرتكبن أخطاء مع أطفالهن، ويضعن هذا كعامل في أمومتهن. ويعرفن أنهن لن يكن دائماً بجانب أطفالهن كما يجب. وهن غير مفاجئات بإخفاقاتهن، ومستعدات لإصلاحهم، والتعلم منهم، والمضي قدما في الحياة. كما قال ابني (د.تاونسند) ريكي، حين كان في الخامسة من عمره، حين أوقع الكرة ونحن نلعب لعبة التقاط الكرة "أوبس، تعلمها ثانية!"

ابقيْ في ضوء العلاقة

ليس كافيا ببساطة أن تستعدي لأن تكوني أمًّا حقيقية عرضة للخطأ – فأنت تحتاجين لتقديم حلول. وهذا قد يعني جعل نفسك مفتوحة ومعرضة للانجراح والمحاسبة للآخرين الذين يستطيعون مساعدتك على رؤية البقع السوداء في أمومتك ويعضدوك وأنت تغيرين طرقك الجارحة. وستحتاجين للبقاء معرضة لنور علاقاتك الآمنة: «وَأَمَّا مَنْ يَفْعَلُ الْحَقَّ فَيُقْبِلُ إِلَى النُّورِ لِكَيْ تَظْهَرَ أَعْمَالُهُ أَنَّهَا بِاللهِ مَعْمُولَةٌ».

قاومي الميل لإخفاء عيوبك بسبب الإحساس بالخزي أو الذنب وأيضا أن تحاولي العمل على إصلاحهم وحدك. أبقي في ضوء محبة وأمان الآخرين، الذين يعلمون أنك غير معصومة من الخطأ،وسيقبلونك حيث أنت، ويساعدونك على التحسن. فكل سوبر ماما منعزلة لديها بعض الأجزاء الضعيفة أو المدينة لنفسها تخبئهم وتغلق عليهم داخلها.

لقد رأيت معجزات تحدث لمن هم في مجموعات و»يبقون في النور». كانت أم ممن يربون أطفالهن وحدهن تمر بوقت بشع مع ابنها ذي الخمس عشر عاما، كانت تحاول جعله «يرغب في» درجات علمية جيدة، و»ألا يرغب» في أصدقاء سيئين، و»يرغب» في قضاء أيام السبت معها. فحياتها انقلبت رأسا على عقب لاستمراره على إحراجها بحركاته المضادة. وأخيراً، قالت أم أخرى: »يا توني، إن لديه ثلاث سنوات أخرى معك. فهو تقريباً كبير توقفي عن ما تفعلين من وقوعه في الخطأ وإنقاذك له، وأخبريه بالقوانين والعواقب، واتركي له الخيار والقرار». انتبهت توني للنصيحة. وفي المرة التالية التي وقع فيها ابنها في مشكلة، رفضت إنقاذه، وأخبرتنا بما حدث:»أسبوعان في قاعة جوفي جلبت واقعاً أكبر له من كل ما فعلت مضايقاتي وتوسلاتي». أفضل له، وأقل مشاكل لها

اعترفي بأخطائك لطفلك

تود الأمهات حماية أطفالهن من معرفة أنهن خطاة غير كاملين. وبعض الأمهات يخبئن إخفاقاتهن لحماية إحساسهن بالأهلية والخصوصية واحترام الذات. لكن معظمهن يخبئن خوفاً من أن المعرفة ستجرح الطفل في مستوى معين. ويقلقن من أن الطفل سيصبح غير قادر على الثقة بماما، لأنها أثبتت أنها لا يوثق بها.

لكن الأطفال أذكياء. حين تخفق ماما، ينتظرون لرؤية ما ستفعله ماما مع الإخفاق. فحين تأتي للطفل، وتعترف بفشلها، وتطلب منه الغفران، وتغير من سلوكها، تقدم له بحق أمومة جيدة. إليك بعض الديناميكيات التي تحدث حين تعترفين بفشلك لطفلك:

تتحملين مسئولية سوءك. فالأطفال، بالتعريف، منفتحين ومثل الإسفنج في تنمية شخصياتهم. فهم ليسوا محددين بصلابة في هويتهم بعيداً عن ماما، ولا هم محددين بصلابة من نحو ما هو سوءهم وما هو سوء ماما. فعلى سبيل المثال، في حالة الأطفال المُساء إليهم، كثيراً ما نرى إحساساً متضخماً بالمسئولية من نحو سوء معاملة ماما لهم، فالطفلة تؤمن فعلياً بأن إيذاء ماما لها غلطتها. وتعتقد أنه، لو لم أكن سيئة لما جرحتني. فاتخاذ سوء ماما واعتباره ملكا خاصا يتسبب في كل أنواع المشاكل العاطفية والشخصية في السنوات اللاحقة للأطفال، مثل الانعزال، والإحساس بالذنب، والانحراف الجنسي، والسعي وراء العلاقات المدمرة.

لكن حين تعترفين بأخطائك لطفلتك، يحدث تحول رائع. فثقل سوءك يرفع عن كتفي طفلتك، ويعاد إلى حيث ينتمي- إليك وحدك. وتصبح مشكلتك، واحدة تستطيعين تحمل مسئوليتها. فلم يعد على الطفلة التعامل مع أخطائك، بل فقط مع أخطائها. وهذا يقدم لها نموذجاً للأشياء الجيدة مثل الحدود الواضحة، والقدرة على تصنيف الخطأ والمسئولية في الخلافات، والقدرة على رفض رسائل الآخرين المنتجة للإحساس بالذنب.

تقدمين فرصة للمصالحة. فطفلتك تحتاج لمعرفة أن الخلافات معك يمكن أن تزال. والمسافة التي تخلقها الخلافات يمكن التغلب عليها من خلال قدرتك على المصالحة. فالأطفال يحتاجون لهذه المعرفة ليكونوا قادرين على التعامل مع المناقشات وعدم الوفاق والمجادلات ويقدرون الخلافات في علاقات البالغين. كما يحتاجون للقدرة على أن تكون لهم مسافة دون خوف من أن الخلاف سيحرمهم من الارتباط والاتصال والمحبة.

على سبيل المثال، حين صرخت جينا في ثورة غضب في ابنتها كورتني ذات السبع أعوام، انسحبت الصغيرة وأصبحت صامتة. فأمان محبة أمها داخلها تمزق نتيجة لصياح وغضب والدتها. جينا، لوعيها بما حدث، ذهبت إلى جانبها وقالت: "حبيبتي، أنا آسفة، لقد صرخت فيك، وربما لا تشعرين بأنك قريبة مني الآن. لم تكن غلطتك، بل كانت غلطتي. اغفري لي من فضلك،

وسأعمل على تغيير عصبيتي." فبدأت كورتني تشعر بمحبة والدتها داخلها مرة أخرى، لأن والدتها الحقيقية أتت إليها للمصالحة. فحضنت والدتها وذهبت لتلعب. متصالحة من الداخل مثلما صالحتها والدتها من الخارج.

تقديم مثل وقدوة في الملكية والغفران. فطفلك يربح أيضاً امتياز رؤية كيف يتحمل البالغون المسئولية عن أفعالهم ومشاكلهم ويطلبون الغفران ممن جرحوهم. ويصبحون مهتمين بحق بهذه العملية وواعين بما يجري. ويرغبون في تعلم كيفية التعامل مع هذه الأمور بطريقة التقطوها، لم يتلقنوها. زوجتي باربي وأنا شاهدنا هذه العملية تحدث العديد من المرات في أطفالنا. فحين نتخلى عن أنفسنا الجيدة ونعترف بأخطائنا، يبدأون في اتخاذ هذه السمات في علاقاتهم. فهذا يجعل كل شيء جديراً بالاهتمام حين نسير في الطريق ونرى الصبي ذا السادسة يبادر بالاعتذار لأخيه الأصغر منه على خبطه.

فالأطفال لديهم قدرة رائعة على الغفران إذا قدمت لهم المشكلة بطريقة يستطيعون فهمها. فهم يرغبون في أن يكونوا محبوبين وقريبين، ولا يتعلقون بالامتعاض والمرارة بنفس الطريقة التي نقوم بها. وإذا تم تسديد احتياجاتهم ولم يتم التقليل من مشاعرهم من أم دفاعية، فهم لن يأخذوا وقتاً في الحزن علي الألم الذي سببته لهم ماما وسيمضون قدما في نموهم. فمن الأفضل جداً لهم أن يغفروا لك الآن، عن بعد مرور ثلاثين عام وبعض الزيجات لاحقاً في مكتب المعالج.

تشملين المتراخي. إن اعترافك بضعفاتك لطفلك "يستر أيضاً العديد من الأشياء الأخرى". بكلام آخر، أطفال الأم التي تعترف بخطئها قادرون على تحمل ومسامحة العديد من الضعفات الأخرى فيها. ويستطيعون مقابلة مشاكل الحدود والارتباط في ماما والتعافي منهم بأكثر سرعة. دون الارتباك العاطفي لتحمل المسئولية عن أخطاء ماما، ويستطيعون تقبل حقيقة أنها أخزتهم ومع هذا يزهرون.

لقد أذعنا هذا المبدأ مرة تلو المرة: الناس الذين يأتون من والدين عاليين في الأداء لكن في إنكار يميلون للأداء بطريقة أسوأ من الآتين من والدين مختلي الأداء لكن يعترفون بنقائصهم. فإذا عرفت الطفلة أن ماما ضعيفة لكنها تنمو، فإنها لن تأخذ مشاكل ماما على أنها مشاكلها، لكنها ستحصل على المساعدة من الآخرين لتدعم ضعفاتها الخاصة. ومن أم صادقة تتعلم أنه حتى الحقائق المؤلمة أفضل من الأسرار والتخبئة في حياتها. كما ستتعلم أن الواقع والحقيقة أصدقاؤها.

امنحي الطفل بعض الثقة والتصديق

أخيراً، يا ماما يمكن الاعتراف بضعفاتك لأنه، في معظم الأوقات، يكون الأطفال واعين بنقاط الضعف على أي الأحوال. ربما يكونون صغاراً، لكنهم لم يعرفوا بعد كيف يخدعون أنفسهم بالطريقة المسفسطة التي نقوم بها نحن الكبار. لذا في كثير من الأوقات تكونين مؤكدة لفظيا لما يشعرون به في أعماقهم. فالتصديق على الواقع يمكن أن يجلب نمواً بنائياً مهولاً للطفل.

كنت أعمل مع ابني ريكي مرة في ميله للوثب المفاجئ بعيداً عني في ساحات ركن السيارات. فخوفا من أن تصدمه سيارة وهي تعود للخلف وتركن قلت له: "أنا سأضطر لمنحك عاقبة المرة القادمة على قفزك مني هكذا." فرد قائلاً: "أنت تمنحني العديد من الفرص، يجب أن تضعني في "وقت للاستبعاد" على هذه". ففوجئت برد فعله فلم يكن من الممكن أن أقول هذا لوالداي حين كنت في السادسة!

ريكي كان يقول لي شيئين. أولاً، أراد بناء أكثر مني، واحتاج مني أن أشد الزمام قليلاً حتى يشعر بالأمان داخل بنائه الخاص. ثانيا، كان يخبرني بأنه يعلم أين لم أكن أربيه بطريقة صحيحة كأب. فلماذا يجب أن أخبئ خطئي؟ فالطفل يعرف أنك ترى حقيقته/حقيقتها الغير منطوقة وأنك تتحمل المسئولية عن هذا.

هل تذكرين قانون الحساب التقريبي هذا: الناس الذين ينظرون لمشاكلهم الخاصة دائماً أفضل كوالدين عن من ينظرون في مكان

آخر. فحين تمتلكين أخطاءك- ولا تستبدلينها، ولا تنكرينها، أو تلقين باللوم، أو تقومين بكل الأمور التي تضع المشكلة في مكان ما لا يمكن حلها أو إزالتها فيه. فأيا كانت الأخطاء التي ارتكبتها، فأنت مسيطرة على الأمور، إذا امتلكتها. ويمكنك القيام بشيء من نحوها وأيضا الحصول على المساعدة والتعضيد الذي تحتاجين إليه.

نرجو أن تكوني متشجعة من نحو العمل على مشاكل أمومتك كسيدة. تذكري، أنت جزء من تراث حواء، التي هي أصل ومصدر تغذية جميعنا. فلديك مكان هام وخاص في بقاء العائلة، وديننا، والثقافة، والبشرية ذاتها.

وحين تصبحين السيدة التي أراد الله أن تكوني عليها، فأنت تفتدي الأمومة التي حصلت عليها، وبافتداء وتعويض تسكبين محبتك الخاصة على العالم. وبقيامك بهذا، تجعلين من الممكن لعملية النمو أن تستمر في الأجيال القادمة. فهذه كلمات اليصابات نسيبة مريم إليها، والتي يمكنك أيضاً أن تطبقيها عليك: " فَطُوبَى لِلَّتِي آمَنَتْ أَنْ يَتِمَّ مَا قِيلَ لَهَا مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ».

ID

للرجال فقط

دخل بيل لمكتب رئيسته لحضور اجتماع الإدارة الأسبوعي. دون أن يتوقع أي شيء خارجاً عن المألوف، لكنه لم يلتحق بالوظيفة سوى من عدة أسابيع قلائل ولم يكن لديه الكثير من الخبرة مع الرئيسة الجديدة، بيجي، التي بدت شخصية ظريفة واستمتع بشخصيتها، لكن على الجانب الآخر، معظم لقاءاتهما وتعاملاتهما حتى الآن كانت بطريقة ما سطحية، لأنه يمر بمرحلة تأقلم. لكن مع هذا، لم يجد سببا لتوقع أي مشاكل.

فبدأت بيجي: بيل، أود التحدث إليك عن حساب وستورد. فشيء ما هنا لا يبدو صحيحا. هل يمكنك شرح هذه المناقصات التي وضعتها معاً؟

أجاب بيل: بالتأكيد. لقد وضعت خطة التثمين التي ستلائم كل احتياجاتهم الاستشارية لمدة المشروع. هل هناك مشكلة؟"

"بالتأكيد توجد" وأكملت بيجي: "أعتقد أنك تحتاج للتوصية بخط كامل لتغطية المخاطر التي أغفلتها تماماً. لماذا فعلت هذا؟

أجاب: حسناً، بناء على تغطيتها الحالية، أعتقد أننا سنكون بهذا نبيع المزيد لهم عما يحتاجون إليه. كان بيل يشعر شعورا طيبا من نحو محاولته لادخار بعض المال للعميل.

فأجابت: حسناً، أنت مخطئ. عد وأعد كل ما عملت وضمن المناقصة بالخط الزائد. فمن الواضح أنهم معرضون تماماً في هذه الدائرة، ويرغبون في التأكد من أن لديهم كل ما يحتاجون إليه. وإلا سنجد أنفسنا مع عميل غير راض لاحقاً".

"لا أوافق" وأكمل: "لقد رأيت بيع هذا المنتج لسنوات، وهم

لا يحتاجون إليه". شعر بيل بأنه بدأ يشعر بالضيق حول الياقة. وبدأ يغضب.

فقالت بيجي: حسناً، أعتقد بحق أنك مخطئ، لذا أريدك أن تعيد ما فعلت وتمنحني إياه على يوم الجمعة. فنحن نحتاج بحق لكتابة هذا العمل." ثم أكملت: "هذا كل شيء".

فشعر بيل بأنه يخسر، فقال: انظري يا امرأة، أنا لا أعلم من تظنين نفسك، لكني كنت أقوم بعمل هذا مدة أطول مما تتخيلين، وأعرف ما تتحدثين عنه، وهؤلاء الناس لا يحتاجون لهذا المنتج، وأنا لن أبيعه لهم، لذا، إذا كان هذا مشكلة بالنسبة لك، يمكنك أخذ هذه المهمة وعمل ما ترغبين بها" وبهذا غادر المكان.

عند خروج بيل من المكان، شعر بانفجار أولي منعش للحرية. فسار خارج الباب الرئيسي للمبنى ودخل سيارته وقادها عائدا للمنزل. وحينها صدمته الفكرة: ما الذي فعلته بحق السماء؟ ومتسائلا بصوت عالٍ قال:"لم يكن هناك أي سبب لهذا. لقد كانت فقط تقوم بعملها، ما هي مشكلتي؟".

وبدأ في التأمل في أوقات أخرى تصرف فيها بنفس الطريقة. لا يتفق مع أحد، يصاب بالغضب الشديد والقسوة، يخرج بدلاً من أن يخسر. لكن المشكلة هي أنه خسر كثيراً في العملية: عملاء، وعلاقات، وعلاوات. ومن المحتمل أنه فقد الكثير في علاقته مع بيجي، إن لم يكن وظيفته".

لكن لم تضايقه هذه المشكلة في أي مكان أكثر من علاقاته مع السيدات اللاتي يهتم بهن. فقد بدا أنه لا يستطيع جعل علاقة رومانسية طويلة المدى تفلح. فهو في الخامسة والثلاثين، ناجح، ولازال أعزباً، فشعر بالإحباط من نحو هذا النمط. وفي أوقات مثل هذه، كان يتمنى لو أن له علاقة جادة حتى يستطيع الذهاب للمنزل ومشاركة كل هذا مع أحدهم. لكن الأسبوع الماضي فقط، تشاجر مع صديقته وفسخا صداقتهما. وكانت وحدته لاذعة بشكل خاص وهو يفكر في التماثل بين ما حدث في فسخ صداقتهما وما حدث هذا الصباح. فما هي مشكلته؟

لدى العديد من الرجال أنماط مماثلة. إنهم رجال جيدون، ساحرون، وماهرون اجتماعيا، وعموما يبلون بلاءً حسناً في عالم الناس...حتى. حتى يجدوا أنفسهم في موقف يشعرون فيه بالتهديد من إمرأة، أو بأكثر دقة، يشعرون بالتهديد مع امرأة. لأنه في الواقع، ليست المرأة التي تهدد، لكن موقفهم الداخلي من السيدات بوجه عام. والنمط يسير بشكل يشبه هذا:

١. يكون له ارتباط أولي أو مغذي، مع استمتاع مشترك متبادل بالعلاقة.

٢. تعميق العلاقة بناء على سير الأمور سيرا حسناً، وبعض القدر من التقدير لمن هم عليه، سواء في الحب أو العمل.

٣. يكون له تفاعل أو اثنان تصبح فيهما السيدة مؤكدة لذاتها بطريقة ما.

٤. التجاوب والتفاعل مع توكيدها إما بالغضب، أو السيطرة، أو تحاشي العلاقة.

٥. فتعود لموقفها السابق والأمور تسير سيرا حسناً، أو تظل مؤكدة لذاتها فتنتهي العلاقة.

في كل يوم، وفي العديد من السياقات، تكون للرجال مشاكل مع السيدات، مشاكل تكون في معظم الأحيان من صنعهم. فموقفهم الداخلي ونمط علاقاتهم مع السيدات موضوع بطريقة تكرر فيها الدائرة نفسها وتقود لكسر علاقة وراء الأخرى. أو الطرفان يأخذان موقفاً متكلفاً في علاقة طويلة المدى غير مشبعة لكلا الطرفين.

في حالة بيل، توكيد السيدة يقود للخلاف. أحياناً تكون أجزاء السيدة المترابطة هي التي تمهد السبيل للخروج.

ديفيد كان ساحرا. رجل أعمال ناجح وشخصاً نشيطاً اجتماعيا، كما كان جذابا لكل من عرفوه. وخصوصاً السيدات. فقد كان شيء ما في سحره الصبياني وشخصيته يجذب السيدات إليه مثل المغناطيس. وكان دائماً لديه "الكثير يسير معاً في وقت واحد" كما كان أصدقاؤه يقولون. لكن، كان يبدو أن جميعهن تسقطن في الطريق بعد عدة أشهر قلائل.

كان ديفيد يقابل السيدة أولاً، يفتنها بسحره، ويكون مهتما جداً بها، ويجعل كل أصدقائه يعتقدون أنه هذه المرة وجد "المناسبة". وتحدث زوبعة رومانسية، والكثير من المرح والسفر، وتكون السيدة واقعة في الحب العضال، ثم وكما هو متوقع بعد ثلاثة أشهر من المواعدة. فجأة يختفي ديفيد عن الأبصار. فتتصل السيدة بأصدقائه بحثا عن إجابات. "ما الذي حدث؟ الأمور كانت تسير على أفضل ما يكون." فلم يكن لدى أصدقائه أي إجابات. "وهذا من المحتمل هو المشكلة".

لأنه حين تسير الأمور سيرا حسناً يبدأ ديفيد في ابتعاده وإفلاته من العلاقة. فيتصل أقل. مقدما أعذاراً مثل احتياجه لوقت أكبر مع أصدقائه من الرجال. أو عمله فجأة احتاج منه المزيد من الوقت. فكان انسحابه دائماً يمكن شرحه ويبدو شرعيا. لكن في النهاية تصبح الصورة واضحة. فقد خرج من هناك. فما إن يدخل الحب الصورة حتى يخرج ديفيد منها، وقلب آخر ينكسر.

بالتالي، في حالة ديفيد، لم يكن توكيد السيدة هو الذي أنهى العلاقة. بل رغبة المرأة في أن تكون العلاقة "شيئاً أكثر". حين يزداد ارتباطها به وتطلب المزيد منه في دائرة الالتزام.

بالنسبة لبيل، حين كانت الأمور تصل للتساوي والمباشرة، كان يهرب. أما لديفيد، فكان حين تصل العلاقة لأن تكون عميقة يسمع صفارة قطار الرحيل.

كان كلاهما أعزباً، لكن النمط شائع حتى وسط المتزوجين. ربما لن يتركوا العلاقة كما يحدث في الطلاق أو الانفصال. لكنهم يتركون العلاقة عاطفياً حين يقابلون التوكيد أو الارتباط من زوجاتهم. ما الذي يجعل الرجال يفعلون هذا؟ في هذا الفصل سننظر لعدة أسباب تجعل الرجال يصارعون في علاقاتهم، وخصوصاً مع السيدات، وما علاقة هذا بعملية الأمومة.

حبها، اتركها، إرجع لها

لنفهم ما يحدث مع الرجال في عالم العلاقات، يجب أن ننظر أولاً لبعض أنماط النمو في طفولتهم.

في البداية الرجل الصغير مرتبط بماما. إذا سارت الأمور سيرا حسناً مع الأم المرتبطة التي تحدثنا عنها سابقاً، يتعلم الإحساس بالراحة مع اعتماده عليها. فالارتباط والاحتياج والاتصال مريحون له، ويستمتع بقربه منها، فهو واحد مع ماما.

ويبدأ في الانفصال عنها في عامه الثاني أو ما حوله ويتحرك بعيداً عن التوحد إلى هوية منفصلة. من المهم أن يصبح ليس فقط شخصاً منفصلاً، بل أيضاً شخصاً آمناً في هويته الجنسية. وأثناء تحركه بعيداً عن ماما متجها لبابا للتطابق مع الهوية الذكرية، يحقق شيئين: أولاً، يصبح شخصاً منفصلاً، متصلاً بوالده ويربح المزيد من الاستقلالية من التوحد مع ماما. ثانيا، باتصاله بوالده وتطابقه معه كذكر، يكتسب هوية جنسية. من هذا الأساس القوي يصبح شخصاً مرتاحاً مع الاتصال والاعتماد على أحدهما، لكنّه منفصل بما يكفي ليكون مستقلاً وقائماً بذاته بعيداً عن موضوع اعتماده. ويصبح أيضاً آمناً في هويته الذكرية. باختصار، يستطيع حب ماما، ويكون مستقلا عنها، ويشعر كرجل معها، ولا يخاف أبداً من فقدان قوته كرجل.

أثناء استمراره في النمو، يستمر على اكتشاف المزيد والمزيد عن نفسه كشخص. وماما تؤدبه ولا تسمح له بالتحكم فيها. وتعلمه أن يحترم حدودها وتخومها. ثم وهو يختبر نفسه في أمور كثيرة، يتعلم أنه ليس مثالياً، بل حقيقي. ولديه أجزاء جيدة وأخرى سيئة. وإذا كانت ماما ليس لديها برنامج ليكون كاملاً أو مثالياً يتمكن كلاهما من أن يصبحا مرتاحين في واقعه بأنه "جيد بما يكفي" في عدم كماله.

ثم بعدها بقليل، يبدأ في التطابق أكثر مع دور والده الذكري. ويلاحظ الاختلافات الجنسية بينه وبين السيدات، ويجد نفسه منجذبا لهن ويرغب في كسب انجذابهن له أيضاً. في الطفولة، يحتاج للتوكيد والمحبة، ولاحقا، أثناء البلوغ، يصبح أكثر جنسيا، بالرغم من أن الأساسات الجنسية المبنية هناك منذ الطفولة. فهو يكتشف أمر الانجذاب مع ماما، وإذا أعجبته وأعجبها، فإنه يذهب باحثا عن واحدة مثل تلك التي تزوجت بابا العزيز" كما تقول أغنية

الفلكلور القديمة.

في المراهقة، يتحرك أبعد. وأبعد عن اتكالية طفولته على ماما، ويذهب إلى عالم الرجال التنافسي والسعي وراء المرأة. إذا كانت ماما قادرة على تشجيعه ليكون قويا وهو يدخل هذا العالم، ليجد سيدات من اختياره، ليصول ويجول في حلبات المنافسة المفضلة لديه، والبقاء محترما لها في عدوانيته المتبرعمه، فإنه يكمل السبيل. وأخيراً، يتركها تماماً، ثم بطريقة ما، يعود.

ويعثر على امرأة يستطيع الإحساس معها بارتباط هام وله مغزى، فيتزوجها. ومع كل هذه الهوية الآمنة، واعتماده على الحب الجديد، هو قوي ومنفصل عنها حين يأتي للحدود والتخوم، ويبقى حرا من سيطرتها، ومرتاحاً مع كل من عدم كماله وعدم كمالها. ويراها كموضوع للرغبة الجنسية بينما يشعر بالأمان في جاذبيته لها. وبهذه الطريقة، "عاد للمرأة"، كما يضعها سفر التكوين " لِذَلِكَ يَتْرُكُ الرَّجُلُ ابَاهُ وَامَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَاتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَدا وَاحِدا." إنه يترك ماما ويعثر على سيدة أخرى، ويحيا الاثنان سعداء للأبد.

هذه قصة لطيفة، وتحدث كل يوم. لكن ليس دائماً. إذا لم يبلي الرجال بلاءً حسناً مع ماما، فغالبا لن يبلوا حسناً مع السيدة التي يعودون إليها- ما لم يتم التعامل مع الخلافات والمواقف التي مع ماما وحلها أولاً. فالله صممنا لنعود ونلتصق. لنكون واحداً مرة أخرى. لكن في المرة الثانية من مكان نضوج البالغ، بدلاً من الاتكال وموقف "محاولة العثور على الذات" مثل الذي كان مع ماما. فإذا سارت الأمور خطأ، فالعودة لن تكون للحميمية والحرية والاستمتاع والإشباع بل للخلافات القديمة ونمط حلها الذي تم التمرن عليه كثيراً. وحين لا يحصل الرجال على ما يحتاجون إليه في عملية الأمومة، أو لم يستخدموها، أو رفضوها بطريقة ما، يذهبون لعلاقاتهم الحالية من موقف خلافي لم يتم الانتهاء منه أو يتعامل معه بأي طريقة أخرى. دعونا نلقي نظرة على كيف يؤثر العمل الغير منتهي مع ماما بشكل خاص على الرجال.

البحث عن أو تحاشي التغذية

أتذكر الأم الغير مرتبطة في الفصل 2 والفصل3 ؟ تحدثنا عن احتياجنا لتعلم كيفية الارتباط والاعتماد على أحدنا الآخر في العلاقات. فالاقتراب والثقة والإحساس بالاحتياج وكل العناصر الأخرى الأساسية لتكون شخصاً يستطيع الارتباط تبدأ مع ماما أو الشخص الذي يقوم بعملية الأمومة. فما الذي يفعله الرجال حين لا يستطيعون الارتباط والتواصل؟ عادة، إما أن يتحاشوا العلاقات الحميمة أو يتعاركون ضدها.

هل تذكر قصة ديفيد؟ كان جيداً حتى ترغب سيدة في الارتباط بأكثر عمق معه، وحينها ينسلُ بعيداً. الأمر الذي كان مربكا بحق هو أنه كثيراً بعد أن يكون قد خلق مسافة كافية من البعد، يعود. ليعيد إشعال العلاقة والسيدة تعلي من آمالها معتقدة أنه الآن أصبح مستعداً، ثم حينها يرحل مرة أخرى. فهو يرتعب حين يتعمق الارتباط.

ربما يكون ديفيد قد ُهجر وهو طفل، أو كانت لديه أم مُتباعدة، أو كان فقط من الأطفال الذين لم يكن من الممكن إراحتهم. أيا كان السبب، فالخوف والخلاف حول الاعتمادية لازال هناك. فحين يقترب من امرأة ويبدأ في الاعتماد عليها، يشعر حينها بالخوف. من هنا المرأة لا تحصل على شخص أحب والدته، وتركها، وعاد ليحب امرأة. بل تحصل على شخص يبحث عن أمومة لكن شديد الخوف من أنها قد تهرب أو تحارب.

العدوانية والعراك طرق أخرى يتحاشى بها الرجال اشتياقهم للاتكال. ولتحاشي القرب والحميمية، كثيراً ما يبدأ الزوجان في العراك أول ما تبدأ الأمور في السير بطريقة جيدة. غالبا، هذا بسبب خوف الرجال من الارتباط والاعتمادية. في الحقيقة، حين يكون الرجل طفلاً سريع الاهتياج في جسد من مائتي رطل- فإنه يبدو مخيفا، ويمكن أن يكون، لكن تحت السطح يوجد ضعف بحق.

الإدمان يمكن أن يكون محاولة لإنهاء الاشتياق للاعتمادية.

فالرجال يستبدلون احتياجهم للارتباط تقريباً بأي شيء آخر غير الارتباط: العمل، الجنس، المخدرات والكحوليات، الجنس، الهوايات، الجنس، الطعام، وعدد كبير من البدائل الأخرى. أي شيء إلا الحميمية. لكن المشكلة أن الاحتياج للحميمية يظل باقيا. وكما قال الله لآدم: "«لَيْسَ جَيِّدا انْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ».

البحث عن الاحتواء

إذا كان احتواء ماما فشل أو لم ينتفع منه، فالرجال سيفعلون نفس الشيء مع هذه الوظيفة كما يفعلون مع احتياجهم للارتباط: البحث عنه وتحاشيه في نفس الوقت. هذه هي قصة الرجال الذين لا يستطيعون السماح للآخرين المهمين في حياتهم بالاقتراب حين يكونون متضايقين. فالعديد من السيدات يقلن عن أزواجهن: يبدو أنه حين يحتاجني أكثر ما يحتاجني، يبتعد عني أو يدفعني بعيداً عنه». وهذا وصف دقيق وصحيح. فإذا لم يكن الرجل معتاداً على احتواء مشاعره، سيحاول احتواءها بنفسه ويخاف من اقتراب أي شخص من الفوضى.

وربما يطالب بالاحتواء بعدوانية. فبعض الرجال لن يسمحوا للآخرين المهمين بالرحيل عن جانبهم. ولن يسمحوا لهم بأن تكون لهم مشاعر خاصة بهم أو فوضى ذاتية. وهم يطالبون بأن تكون السيدة «مهدئة ومطمئنة» فقط. وعليها البقاء هادئة ومهدئة وحاضرة و»أن تكون بجواره دائماً» بطريقة لا تفعلها سوى ماما. وحين تفشل في هذا، يحدث الخلاف.

لا تقولي لي من أكون

ما لم تكن للرجال حدود جيدة من عملية أمومتهم، فلن تكون لهم فرصة مع السيدات. فهم إما مسيطرون، أو يتطفلون على، أو يدمرون السيدات، أو يشعرون بأنهم مسيطر عليهم منها أو مختنقين منها.

أحب كيفن زوجته، بل عشقها. لكنه لم يكن قويا بما يكفي في حدوده ليقول لها لا. كانت الدائرة العظمى التي اختبر فيها هذا هي احتياجه الشخصي لوقت خاص لممارسة هوايته أو ليكون مع

أصدقائه. ففي حين كان يرغب في مساحة يسعى فيها لتنمية هوايته أو أن يكون مع أصدقائه، كانت هي ترغب في بقائه معها في البيت، وهو فقط لم يستطع الوقوف أمامها لأجل انفصاله الخاص. فكان يذعن ثم يستاء ويمتعض منها، ثم تبدأ مشاعر حبه لها في التبخر. استمر هذا النمط حتى أخيراً بني وتكوم امتعاضه لدرجة أنه تركها ورحل. واشتكى من أنه «أحس بانه مخنوق ومسيطر عليه». لكن ما لم يستطع رؤيته هو أنها كانت غلطته. فموضوع الحدود دائماً مسئوليتنا، لا مسئولية الشخص المسيطر.

كيفن لم يؤسس أبداً حدوداً مع والدته. التي كانت ذات إرادة قوية، وراضية بأن تكون مسيطرة عليه، فلم يتركها أبداً. لذا، بدلاً من ترك ماما والالتصاق بزوجته، حول زوجته لماما وتركها بدلاً من ماما. وهذا واحد من أكثر السيناريوهات شيوعا في الطلاق. و المشكلة هي أنه أحياناً هؤلاء الرجال لا يحلون المشكلة ويكررون نفس النمط.

لا يستطيع الرجال تحمل فكرة أن تسيطر عليهم امرأة، فهذا يشعرهم بارتداد شديد يفقدون معه استقلالهم وانفصالهم ورجولتهم. وسيفعلون أي شيء لاستعادة هذه الأشياء إذا انتهكت الحدود: الانسحاب، العراك، يقيمون علاقة عاطفية، يرحلون، يعملون أكثر- أيا كان الثمن. أي شيء يبدو لهم مثل حل إذا ساعدهم على استعادة قوتهم وانفصالهم.

إنهم يرون المرأة المسيطرة على أنها المشكلة ويفشلون في التعامل مع حدودهم الواهية. فلو أسسوا حدوداً جيدة مع أمهاتهم، فإنهم لن يخافوا من أن تتم السيطرة عليهم من قبل زوجاتهم أو صديقاتهم. و»توقفي عن السيطرة علي» ستتحول إلى «لا، أنا لا أرغب». فهم يرون زوجاتهم وصديقاتهم مثل أمهم المسيطرة التي ليس لديهم القوة الكافية للتعامل معها، وبالتالي يرحلون.

المرأة الكاملة

جلست آن في مكتبي (د.كلود) في ثورة غضب على توم:»أنا زهقت وتعبت من أن أكون القيعة التي يتزين بها. «غيرّي تسريحة

شعرك، البسي بهذه الطريقة، انضمي لهذا النادي» إنه يهتم دائماً بشكلي وكيف أبدو والصورة التي أكون عليها. وأنا لم أعد قادرة على تحمل المزيد أكثر من هذا» استطعت رؤية السبب الذي جعل توقع توم منها عالياً جداً، ولم يكن من الممكن عليها تحمل هذا لفترة طويلة والبقاء عاقلة. فقد كان يضرب على كل نقائصها باستمرار. وأرادت الصراخ «من تظن نفسك يا دون جوان».

سرعان ما أصبح واضحاً، ونحن نسير إلى حد أبعد، أن توم لديه مشكلة تكامل لم تحل مع نقائصه الأمر الذي ناقشناه في الفصل 8. فهو لم يصل لنقطة يستطيع فيها قبول نفسه ككل، بحسناتها وسيئاتها، ولذا بالتالي لم يستطع قبول نقائص الآخرين.

هذا البحث عن المرأة الكاملة يحرم العديد من الرجال من العثور على الحميمية الحقيقية. وإذا تزوجوا، فإنهم لا يقتربون بحق من زوجاتهم، لأنهم يتخيلون علاقة أفضل من التي لديهم، وأحياناً يحققون هذا الوهم في علاقة عاطفية خارج الزواج. وينسون أن زوجاتهم وصديقاتهم بدت بهذه الروعة لهم في وقت ما، حتى حصلوا عليها فعلياً. ثم، المسافة والقدرة على جعلها مثالية تختفي، وتصبح «سيئة» في عقولهم. وتبدو الأخريات أجمل وأذكى وألطف وأطيب وأكثر مرحا أو أيا كان.

الجانب المقلوب في هذه الديناميكية هو حين يطلب الرجال من سيداتهم أن تعكسن رغباتهم في أن يكونوا مثاليين، ويؤخذ أي نقد من الأشخاص المهمين على أنه «كلك سيء». ويتطلبون العبادة وأن يجعلوا مثاليين بدلاً عن المحبة الحقيقية التي تتضمن نقائصهم. وحين يتم انتقادهم، ينسحبون أو يتعاركون. ثم يهرعون لشخصهم الخيالي الذي يراهم رائعين. والعلاقة العاطفية تستطيع القيام بهذا وتسديد هذا الاحتياج للهيام والتوقير لأنها ليست واقعاً معاشاً يوماً وراء يوم. إنها سرية ومقسمة وورومانسية، والسيدة المنخرطة فيها ليس عليها أبداً التعامل مع واقع نقائص هؤلاء الرجال. لذا، يرون خليلتهم على أنها جيدة وزوجتهم كحيزبون نكد.

جزاء المتشبثة

إذا كنت رجلاً لم يقم أبداً بعملية «ترك البيت»، فلن تعثر على علاقة مشبعة بحق مع سيدة أو طموحات العمل. ولازال لديك الكثير من مشاكل السيطرة والأمان للتعامل معهما.

بمدرك السيطرة، لازلت تشعر أن ماما محور الكون. ولم تؤسس إحساسك الشخصي بالبلوغ بعيداً عنها. نفسيا، حتى بالرغم من احتمال أن يكون لك منزلك الخاص، إلا أنك لازلت تحيا في البيت مع ماما. وبالتالي، هي، إلى حد ما، مسيطرة عليك. وإذا لم تكن لديك حياتك الخاصة بعيداً عنها، فأيا كانت الحياة التي تعيشها فأنت تؤجرها منها. في النهاية، ينقصك السيطرة على نفسك (انظر الأعراض في الفصل 12).

للمدى الذي فيه هذا حقيقياً، ربما ستكون لديك صعوبة في توجيه مستقبلك الوظيفي، وسيكون لديك مشاكل في موضوع السيطرة مع السيدات. فحين يؤكدن أنفسهن، فمن المحتمل أنك إما أن تستاء منهن مثل الأمهات المسيطرات، أو تستسلم لسيطرتهن وتظل الصبي الصغير. والصبية الصغار الذين فوق الثامنة عشر لا يشعرون أبداً بالرضا عن شركائهم أو أنفسهم.

حين نأتي للأمان، من المحتمل أنك لازلت تتطلع للسيدات لتمنحن لك الإحساس الأساسي بالأمان بدلاً عن الإحساس بالأمان في ذاتك. لذا، تعود مجبرا إلى أسلوب الاتكال على السيدات وفي وظيفتك، ولن تجد واحداً أو الآخر أبداً جوهريا مشبعا. على سبيل المثال، نحن نحث على العمل جزئيا نتيجة للاحتياج للأمان، والاحتياج للتحقيق والفعالية أيضاً. إذا كانت ماما وبدلاؤها لازالوا مصدر أمانك، سينقصك الدافع والباعث على أخذ المخاطر وتحمل الإحباط الضروري للعثور على إحساسك بالإنجاز. وستستمر في الاعتماد على أمان ماما وإحساسك بالإنجاز. وهذا يمكن أن يحدث سواء كنت أعزباً أم متزوجاً. فإذا لم تكن قد تركت ماما، فأنت لست مستعداً لحب سيدة بطريقة صحيحة أو تنجح في شق طريقك بنفسك.

مشاكل الأم من نوع «أنا لازلت الرئيس»

إن ديناميكيات أنا لازلت أقل من ماما متماثلة. بيل، في بداية هذا الفصل، لم يصبح أبداً معادلاً للسيدات. ولازال يشعر بأنه أقل من أمه، وحينما يقابل سيدات مؤكدات لذاتهن، لا يستطيع عمل شيء سوى عراكهم. ففي عقله، كان إما أن تُسيطر أو يُسيطر عليك. لذا، حين الرؤساء أو الأحباء يؤكدون أنفسهم، تشب المعركة. وحين تعلم بيل أخيراً الإحساس بأنه مساوي بدلاً من أقل أو أعلى من السيدات، وجد بعض العلاقات المشتركة المتبادلة المشبعة وتوقف عن أن تكون له مشاكل مع السيدات.

قوها ثانية

كل هذه المشاكل تقول بحق نفس الشيء مرة تلو المرة. إذا لم تكن قد انتهيت من الأمومة، فسيكون لديك مشاكل. وإذا كنت رجلاً، ستوقعك هذه المشاكل في خلافات، وخصوصاً في علاقاتك مع السيدات.

المشكلة أساساً مشكلة ارتداد، وإذا لم تكن قد انتهيت مع ماما أو الأمومة، فكل سيدة تصبح أمًّا محتملة أو رمزاً للأم. وأنت ترتد لطفل صغير أو مراهق وتحول السيدة التي تهتم بها لماما. وتستخدمها لحل مشكلة قديمة، لكن هذا لن يفلح أبداً ما لم تفعل هذا بطريقة واعية ومباشرة ومهدفة وبتصريح منها. وهذا سبب الأهمية القصوى لمناخ الشفاء. فأنت في مجموعة مساندة لتتم مساعدتك والجميع يقرون بهذا.

لكن الأمر ليس كذلك في علاقة المواعدة أو الزواج. فأنت هناك كبالغ، لا كطفل، وحين تحول الزوجة أو الصديقة لشافي، فأنت تهرع للمشاكل، لأنها افترضت أنك ستتصرف وتؤدي كبالغ وبالتالي حين تطالب بأن يكون البالغون قادرين على – الحميمية والحدود والمواجهة والمساواة- فإنها تعتقد أنها تطالب بشيء معقول. لكن حينها تسمع رسالة بطريقة أو أخرى «لا تكوني أمًّا لي!" فما عليك تذكره هو أن الطفل الصغير فقط هو الذي يحتاج لأن يتم التعامل معه كأم.

لذا راقب كيف تحول علاقات البالغين إلى صراعات طفولية أو تحاول تسديد احتياجات الطفولة. الذين يمكن أن يسددوا، لكن على الطرفين أن يفهموا أن هذا جزء من العلاقة. فربما تحتاج لقول:»أشعر أني صغير الآن وأحتاج لبعض التغذية». أو «أشعر بأني كليُّ السوء الآن وأحتاج للتأييد والتوكيد بأنك لازلت تعتقدين أني على ما يرام». كل هذه الأشياء جيدة، لكن يحتاج الأمر للتصريح بهم ولإيضاحها لا أن يتم التعبير عنهم بأساليب اللف والدوران. فتأكد من امتلاكك لاحتياجاتك و التعبير المباشر عنها بدلاً من إخراجها في تصرفات.

أساليب مميزة لتحاشي حل مشاكل الأم

الرجال جيدون جداً في ترك مشاكل ماما غير محلولة. وكثيراً جداً ما تكون الأمهات هن اللاتي مكنهم من هذا النمط، أو تكون سيدة هي التي مكنتهم من هذا. إن كل فكرة حل مشاكل ماما هي العثور على أمومة جيدة وجلب كل أجزائك المختلفة للعلاقة بطريقة لائقة وهكذا تتكامل كشخص. يجب أن تكون لك علاقات معضدة حتى توحد كل هذه المشاعر والأجزاء التي لم تختبرها مع ماما وتكاملهم: مشاعر الاحتياج، مشاعر الاعتماد، وضع حدود مؤكدة، احترام حدود الآخرين، النقائص، غفران نقائص الآخرين، مشاعر جنسية، مواهب، أفكار وآراء. بكلام آخر، تعلم كيف تكون كلك مع السيدات.

البديل

إن البديل لأن تكون كلك مع السيدات، هو أن تكون أجزاء مختلفة منك مع سيدات مختلفات. وهذا يدعى بالانقسام. فالرجل يبقي أوجه مختلفة منه منفصلة ويعثر على علاقات مختلفة يخرج فيها هذه الأوجه المختلفة. إليك بعض الأمثلة:

فصل الحب- الجنس

بعض الرجال يجدن سيدات يحبونهم وأخريات إما أنهم يشعرون بانجذاب جنسي نحوهن أو يقومون بالفعل ذاته معهن. فلديهم «شيء للحب» و»شيء للجنس». ولا يستطيع هؤلاء الرجال ضم

أجزاء الحب وأجزاء الجنس معاً لنفس السيدة. ومن هنا، قد يحب الرجل زوجته لكن في نفس الوقت يقيم علاقة عاطفية. وأحياناً، يترجم الاتصال الجنسي على أنه حب، حتى يفسخ علاقة حبه مع زوجته ويحاول الارتباط بحبيبته. فيصاد في نفس النمط، فيتحرر من الوهم ويرغب في العودة لزوجته أو يبدأ في البحث عن سيدة ثالثة.

والأعزب قد يقول: أحبك، لكنني غير منجذب لك». بالتأكيد هذا كثيراً ما يكون حقيقياً، فنحن لا ننجذب جسديا لكل من نحبهم. لكن إذا كانت السيدة التي يتواصل ويرتبط بها وتلك التي ينجذب إليها عمرها ما كانت نفس السيدة، فبالتأكيد لديه مشكلة.

فصل مندمج- غير متاح

أحياناً هؤلاء الرجال الذين لا يستطيعون إقامة حدودهم وضمها معاً في العلاقات يندمجون مع السيدة التي تحبهم ويشتاقون للسيدة التي لا تحبهم. فيقتربون من المتاحة،، لكنهم يصبحون مذعنين واعتماديين، ويفقدون هواهم، ثم يتوقون لمادة حب بعيد. فالمسافة تمنح الحدود التي تنقصهم، وبالتالي يستطيعون الشعور بالهوى مرة أخرى. لكن ما يحتاجون للقيام به هو جلب الجوانب العدوانية فيهم وحدودهم لعلاقة واحدة.

استخدم واحدة-احترم الأخرى

يعثر هذا الرجل على سيدة تسدد له احتياجاته الأنانية وأخرى يحترمها ويهيم بها. وإلى حد نموذجي، السيدة المستخدمة يكون لديها حدود محددة واحترام للذات ولا تطالبه باحترامها. وهو ببساطة يستخدمها لتنظيم أمزجته وشهواته المختلفة. وهي تتفضل عليه، على رجاء الحب، لكن حينها يبتعد حتى يحتاج إليها ثانية. وفي نفس الوقت، يلهث وراء السيدة الثانية، فاعلا كل ما يمكنه ليسرها، حتى يمتلكها.

يحتاج هذا الرجل للتخلي عن تمركزه حول ذاته. كما يجب أن يتعلم أنه لا يستطيع استخدام السيدات والحصول على أي شيء

في المقابل. ويحتاج أيضاً إلى احترام الذات حتى لا يتصرف بتعبد شديد وتضحية نحو السيدة التي يتوق إليها.

أخلاقي- لا أخلاقي

أحياناً يكون لدى الرجال أجزاء أخلاقية وأخرى غير أخلاقية غير متكاملة. ولا يزالون يخبئون «الصبي السيئ» في خزي من ماما. وربما يحترمون الزوجة التي يستطيعون الارتباط بها من أجزائهم المختلفة. وربما يحبون الزوجة من أجزائهم الأخلاقية وتكون لديهم علاقة عاطفية حيث يسمحون لأجزائهم السيئة بالظهور. والعديد من القادة الدينيين الذين لديهم علاقات عاطفية واقعون في هذا النوع من انفصال الصبي الجيد/ الصبي السيئ. فهم جيدون على المنبر وللزوجة ثم يعثرون على واحدة يستطيعون معها عيش سوءهم. كل هذا ليتحاشوا التكامل وجلب كل نفوسهم لنفس الشخص.

التطرف

في محاولة منع تجربة الارتداد التي وصفناها في هذا الفصل، عادة الرجال يرتدّون لأسلوب أو اثنين من الأساليب الغير ناضجة: العدواني أو محاولة كسب الرضا. ويصبحون عدوانيين وعدائيين مع السيدات لتفادي الخلافات، أو الإذعان والانصهار مع السيدات، متصرفين مثل الصبية الصغار. فكن واعياً بكل من هذين الميلين. فلا واحد منهما يكون الطريق لتكون رجلاً كبيراً مع السيدات.

الإجابة

الإجابة للانفصال هي تعلم أن تكون كلك (بكل ذاتك) مع السيدات. فاجلب احتياجاتك ونقاط قوتك ومهاراتك ونقاط ضعفك وأجزاءك السيئة وحزنك وجنسك وكل الباقي للعلاقة. فهذه هي الطريقة التي يحدث بها التكامل.

يمكنك البدء في القيام بهذا أينما كنت. اعثر على بعض العلاقات الآمنة واجلب ذاتك بكاملها إليهم- من أجزائك الاعتمادية وحتى أجزائك المستقلة. فإن تكن معروفا هو بداية أن تصبح وحدة

واحدة. تحدث حول كل هذه الأجزاء.

ماذا عن بابا؟

بعض الرجال الذين لم ينهوا مشاكلهم مع ماما لديهم مشاكل مع بابا. فالرجال صمموا للتطابق مع بابا كهوية من نحو الجنس والدور الجنسي، حتى يتمكنوا من الانفصال عن ماما. لكن إذا كان بابا غير متاح، فإنهم يبقون مندمجين مع ماما، في خلاف معها، أو منسحبين نحو وضع شريك الحياة بطريقة مريضة. فالنسخة المندمجة يمكن أن تترك الرجال بمخاوف حول رجولتهم أو قدرتهم الجنسية.والنسخة التنافسية تتركهم فارغين من الداخل، وحين يتوجب على الصبي لعب دور الشريك بأي طريقة، سيجد صعوبة في الانفصال كما ستكون لديه مشاكل نرجسية متطرفة.

إذا كان عليك العمل على بعض من الأهداف الأكثر عدوانية مع السيدات، فستحتاج لبعض الرجال حتى تتطابق معهم. فارتباط الصبي بمن يمثلون الدور الرجولي يمنحه القوة للوقوف والإحساس بالمساواة مع السيدات. فإذا كانت القوة الذكرية تنقصك، ستكون باستمرار تحت السيطرة، أو خائفاً من أن يسيطر عليك من السيدات اللاتي في حياتك. إن الرجال البالغين يحبون السيدات، ولا تتم السيطرة عليهم منهن. فاستخدم الرجال في مجموعة مساندتك كنماذج لمساعدتك في عملية شفائك مع ماما.

أن تكون أباً مغذياً

إذا كنت بالغاً وأباً الآن، فكلما جعلت نفسك متاحاً أكثر عاطفياً لكل من زوجتك وأطفالك، كلما قلت مشاكل الأمومة لديهم. فالزوجة المحبوبة تكون أمًّا أفضل. والأطفال المحبوبون من أبيهم قادرون بطريقة أفضل على الانفصال عن أمهاتهم وتكوين هويتهم الخاصة. فإذا تمكنوا من رؤية نموذج جيد بين الجنسين، سيقدرون، ولا يمتعضون أو يتحاشون الاختلافات. فكن أباً جيداً، وستضيف لعدد الأمهات الجيدات في العالم.

البالغون

يا رجال- توجد طريقة واحدة لتلخيص كل هذا- اكبروا. وإذا

كان لازال لديك بعض المشاكل التي لم تنتهي مع ماما، سيكون جيداً أن تبدأ العمل عليها حتى تتمكن من معاملة سيدتك بطريقة جيدة وتنجح في وظيفتك وعملك.

ستحتاج لمشير جيد أو نظام تعضيد ليساعدك على هذا. وإذا كانت هناك مشكلة جنس، فتأكد من استفادتك من بعض النماذج الذكرية الجيدة، واعثر على سيدات جيدات يقفن بجوارك أيضاً. فستحتاج لكلاهما لتشفى من مشاكل الأمومة التي لديك.

أذا استطعت الحصول على الأمومة التي تحتاج إليها، اعمل على حل المشاكل مع والدتك الحقيقية، اترك موقف الاعتمادية، وعد للسيدات كمساو لهن، وستجد الإشباع الحقيقي في نهاية الرحلة. كما قال الله:" «لَيْسَ جَيِّدا انْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ».

١٦

ماذا عن الآن؟

حين بدأنا كتابة هذا الكتاب، زوجتي (د.تاونسند) باربي، أعجبت بالفكرة، لكنها أعربت عن اهتمام لديها قائلة:»اعتقد أن هذا الكتاب يحتاج لأن يُكتب، لكن الآن وبعد أن أصبحت أنا نفسي أمًّا، أصبح لدي الكثير من التعاطف مع وظيفة الأم. لذا أرجو أن تكونوا رفقاء بالأمهات». فحاولنا اتباع نصيحتها.

ونرجو بصدق أن نكون قد أوصلنا احترامنا لكل من دور والأشخاص الذين يقومون بالأمومة. فنحن «في جانب الأم». في الحقيقة، قضينا، ولازلنا نقضي، الكثير من تدريبنا ونمونا الإكلينيكي نؤكد على دراسة عملية الأمومة. ونؤمن بأن الأمومة يمكن أن تحدث الفرق بين الحياة الضائعة والحياة المشبعة، ونعضد ونكرم كل الأمهات اللاتي تدخلن في هذه العملية ليصنعن فرقا في الاتجاه الصحيح.

ونرجو ألا نكون «سحقنا ماما»، لكن بالأحرى ساعدناك على أن تصبح واعياً وتتحمل المسئولية عن التالي:

* طفولتك الخاصة.
* أهداف ومشاكل نمو سماتك الشخصية الحالية.
* علاقتك الحالية مع ماما.
* علاقاتك الحالية مع الآخرين.
* مشاكلك من نحو تربية وتنشئة أبنائك.

صدق أو لا تصدق. كلانا لديه أم! وهن بشر، ونحن أنفسنا منحناهن نصيبهن من الصداع. لكن اليوم نستمتع بصداقة معهن تجلب الكثير من الإشباع والفرح.

لكن على الجانب الآخر، إذا كان علينا أن نصف قصدنا من هذا

الكتاب في كلمة واحة، فستكون "المصالحة". فحين يتصالح الناس، فإنهم يرجعون لمن تغربوا عنهم وتمكنوا من إعادة الارتباط والتواصل بهم ومعهم.

المصالحة واحدة من الاحتياجات الأساسية. فالله خلقنا لنصالح العلاقات من كل نوع. ونحن ندخل عملية النمو والإصلاح، خصوصاً الخاصة بأمهاتنا، فنحن حينها نصبح قادرين على جلب السلام لمن ينفرون من بعضهم البعض.

من المحتمل أنك تواجه واحدة أو أكثر من أنواع المصالحة التالية:

المصالحة بين نفسك ووالدتك.

فكبالغ، ربما تحتاج الآن لدعوة ماما لعملية المصالحة، إذا كانت مستعدة ومرحبة. فقد تحتاج لغفرانها على أخطائها، أو تحتاج لطلب الغفران منها على تجاوبك وردود أفعالك لها. وحين تتصالح مع أم راغبة، فأنت لا تنسى الماضي، بل تفتديه وتحرره. بكلام آخر، تجلب الأمور المؤلمة من طفولتك للحاضر، وتحصل على الاحتياجات التي لم يتم تسديدها من أناس آخرين، وتنتقل لعلاقة صداقة مشتركة متبادلة مع ماما. وتضع حدوداً وتنمي العلاقة بالطريقة التي يقوم بها الأصدقاء.

المصالحة داخل نفسك.

تحتاج للتعامل مع أي غربة داخل شخصيتك. وهذا قد يعني شفاء جرح من طفولتك. وقد يعني قبول حقائق الماضي والحزن عليهم الآن في الحاضر في حضور تعزية الناس الآمنين لديك. وقد يعني التخلي عن رغباتك وأمنياتك في حدوث أشياء لا يمكن أن تحدث أبداً- أشياء مثل:

* رفض ماما أو عدم قدرتها على أن يكون لها علاقة حميمة معك.
* تشجيع ماما لك في هويتك المنفصلة الممنوحة لك من الله.
* قبول ماما ل"ذاتك الحقيقية".

* رؤية ماما لك كبالغ.
* امتلاك ماما لقصور شخصيتها وتحملها للمسئولية عنهم.

هذا النوع من المصالحة يتضمنيك والله وشبكتك من الناس المعضدين لك. وهذا ليس له دعوة حقا بماما بعد الآن إذا كانت لا ترغب في أن تكون جزءاً منه. لذا، اقبل ألم هذه الحقائق واحصل على تسديد هذه الاحتياجات من آخرين.

المصالحة مع علاقاتك الآمنة.

سترغب في البقاء مرتبطا، وأن تكون على مقربة من، من يقومون بعملية الأمومة لأنهم الذين سيساعدونك على الانتهاء من مشاكل وجروح الماضي الذي لم يتم التعامل معها. وهم المعينون الآن لمساعدتك على النمو. فقدرهم، واسمح لهم بمحبتك، وحبهم، وكن منفتحا ومفتوحا لهم وانتبه إليهم.

المصالحة مع المسئولية.

لقد شددنا عبر هذا الكتاب على أن ما نحن عليه اليوم هو نتيجة عاملين: علاقاتنا التنموية الهامة، التي تعتبر علاقتنا مع أمهاتنا هي الأكثر أهمية، وتجاوبنا مع هذه العلاقات. فلدينا دائماً بعض المسئولية في اختيار الحب أم العزلة، الحياة أم الموت، النور أم الظلمة، والحق أم الخداع. وكلما كبرنا، كلما زادت المسئولية التي نحملها. وزاد احتياجنا لاعتناق هذه المسئولية وعدم الخوف من الهدف. فكيف نسلك في حياتنا ونسيرها هو شأننا. فالأمر حقيقة متروك لنا. فيجب أن نتوقف عن إنكار مشاكلنا ولوم ماما، أو الله ،أو الظروف، أو الآخرين. ويجب أن نبدأ الرحلة الطويلة لإصلاح أنفسنا.

المصالحة مع الله.

أخيراً، نحتاج للمصالحة مع المصالح. فالله هو الذي لا يمكن إثباته لكنه دائماً هناك. وهو يحبك شخصيا وبالاسم. وحين أخطأنا كلنا وأصبحنا مقيدين ومعزولين عن محبته، أخذ بزمام المبادرة، وسمح بموت ابنه على الصليب، ليصالحنا ويعيدنا للعلاقة معه "أَيْ إِنَّ اللهَ كَانَ فِي الْمَسِيحِ مُصَالِحاً الْعَالَمَ لِنَفْسِهِ، غَيْرَ حَاسِبٍ

لَهُمْ خَطَايَاهُمْ". فإذا كنت لم تطلب أبداً من المسيح أن يدخل حياتك، ويغفر لك، ويسمح لك بأن تبدأ من جديد مع الله، فنحن ندعوك للقيام بهذا. أما إذا كنت مسيحيا متغرباً عن الله، فنحن نحثك على إعادة ارتباطك به وبمحبته.

تشكل هذه المصالحة الأساس الحقيقي لقدرتنا على الغفران وإعادة الارتباط، ليس فقط مع الله لكن أيضاً مع ماما والآخرين وأنفسنا. فالمصالحة تغيرنا بل تحولنا إلى الأناس المحبين والعاملين الذين قصد الله أن نكون عليه. ليباركك الرب ويبارك نموك المستقبلي.

د.هنري كلود.

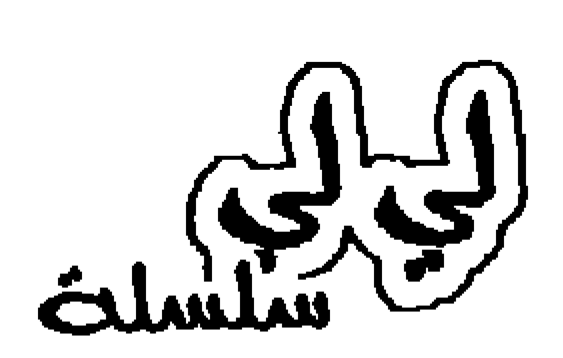
د.جون تاونسند

نيوبورت بيتش، كاليفورنيا ١٩٩٥.

صدر من هذه السلسلة:

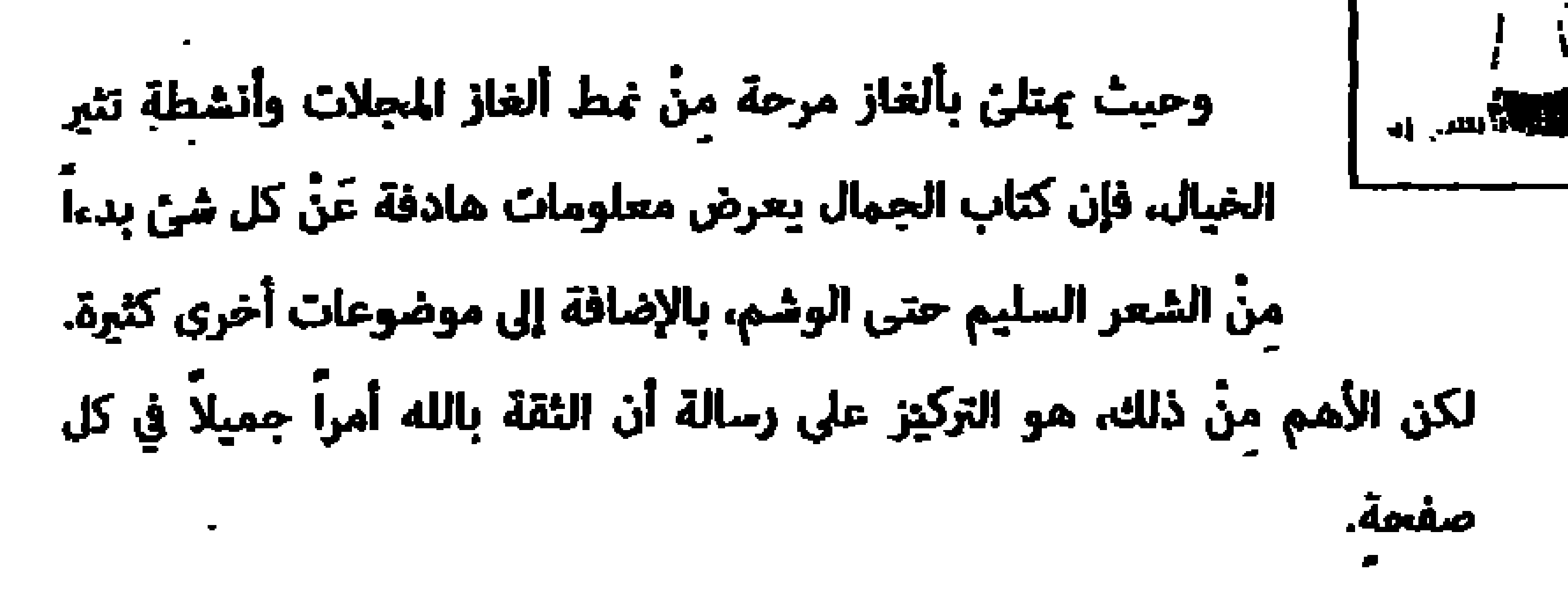
فن المشورة	رولو ماي	٢٠٠٥
فهم الطبيعة الإنسانية	ألفرد أدلر	٢٠٠٥
طريقة حياة	كارل روجرز	٢٠٠٥
من أنا	كارل يونج	٢٠٠٥
اشكالية الانسان وعلم النفس	رولوماي	٢٠٠٦
بحث الإنسان عن نفسه	رولوماي	٢٠٠٦
تشريح النزعة التدميرية	إريك فروم	٢٠٠٧
الأقوياء والضعفاء	د. بول تورنيه	٢٠٠٨
(الحدود (كتاب العملي	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود في الزواج	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود مع المراهقين	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود مع الأطفال	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
علم نفس المشورة	د. كلايد نارمور	٢٠٠٩
المراهقون	ستيف جيرالي	٢٠٠٩
المراهقات	جيني أولسون	٢٠٠٩
مدخل لعلم النفس والمشورة	بول د. ميير وأخرون	٢٠٠٩



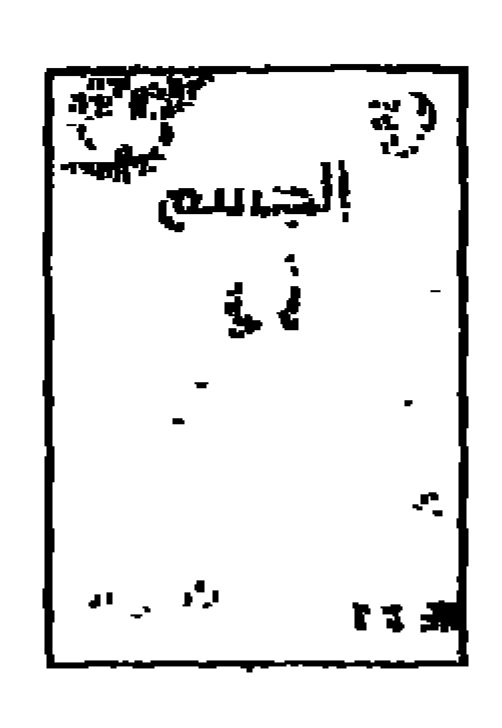


اقتني سلسلة «لي لي» بأكملها
للكاتبة العالمية نانسي رو !

في مجتمع مُوجه تماماً لفكرة أن الجمال مُهمّ، قد يكون منْ الصعب بالنسبة للبنات الصغيرات إدراك معنى الجمال "الحقيقي". حسناً، في هذا الكتاب الجديد، الفريد منْ نوعه، والخلّاق للبنات منْ سن ٨ - ١٢ عام، تردّ نانسي رو على الأسئلة الشائعة التي تطرحها البنات. في هذه المرحلة الغريبة غالباً منْ حياتهم.



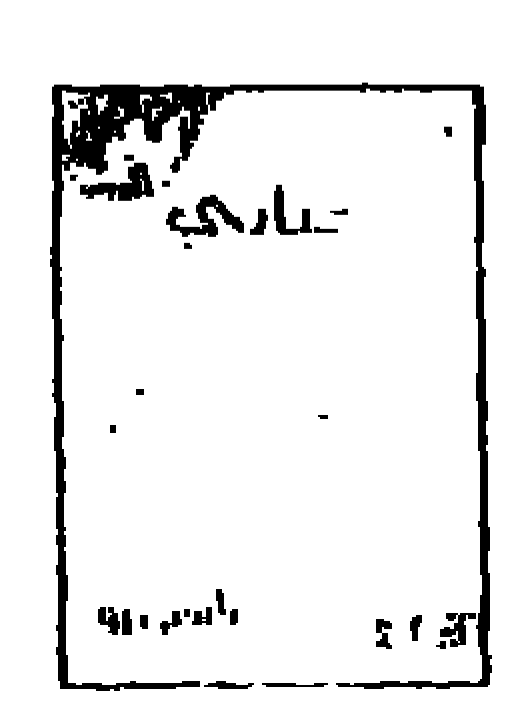
وحيث يمتلئ بألغاز مرحة منْ نمط ألغاز المجلات وأنشطة تثير الخيال، فإن كتاب الجمال يعرض معلومات هادفة عَنْ كل شئ بدءاً منْ الشعر السليم حتى الوشم، بالإضافة إلى موضوعات أخرى كثيرة. لكن الأهم منْ ذلك، هو التركيز على رسالة أن الثقة بالله أمراً جميلاً في كل صفحة.



انتقالك منْ بنت صغيرة إلى مُراهقة يجعل سنوات " المراهقة" فترة تغير كبير- وخصوصاً في جسمك! ولكل أسئلة المراهقة التي تخطر على بالك، يقدم كتاب الجسم للبنات كل شئ منْ البلوغ والتقلصات إلى الريجيم والتمرينات.

كتاب الجسم ملئ بالألغاز المرحة و النشاطات الرائعة، ولا يعرض مجرد معلومات دقيقة حديثة عَنْ الموضوعات الشخصية التي تختبرها البنات، بل يناقشها أيضاً منْ منظور كتابي إيجابيٌ.

أحياناً! بين سن ٨ - ١٢ عام يُمكن أن تحدث لاشياء مريحة، وخصوصاً للبنات الصغيرات. فالأشياء التي كانتْ البنت تعتبرها عادية مع مَاما أو بَابَا لا تصبح عادية فيما بعد. وفيما تبدأ حوافز إثبات النفس و الإستقلال عَنْ الأبوين، يُمكن أن تظهر مشكلات كامنة بسهولة. كتاب حياتي مصمم لمساعده البنات الصغيرات على إيجاد التوازن في صراعهن منْ أجل الإستقلال، ومن هنا يُمكن أن تصير البنات ليس فقط على أفضل صورة لأنفسهنّ التي يقصدها الله.

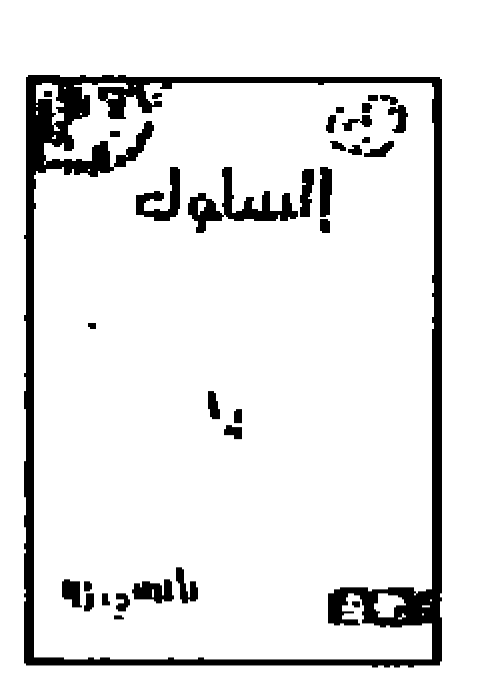


كي تكوني فتاةً مبدعةً، ليسَ عليك أن تكُوني موسيقارة، أو فنانة، أو حتى كاتبة، لأنَّ كل إنسان يتمتعُ بلمسةِ إبداع. وعمل المؤلفة نانسي رو " كتاب الإبداع" يساعد البنات على اكتشاف أنفسهن المبدعة مهما كَانتْ. "كتابُ الإبداع" كتابٌ مُتألقٌ، وعَصريٌ، ومرحٌ، ويمتلئُ بالأنشطةِ التي سوف تُحبها المراهقات لأنها سوف تحفزهنَّ على استكشاف إبداعهنَّ وعلى الحياة بصورة مُختلفة.

قَدْ يَبْدو ذلك مُفاجئًا، إلَّا أنَّ القيَمَ والفضائل التي نُلخصها هنا بعنوان «الإلتزام» مهمة للبنات مثلك في هذه الأيام. فبينما الشبابَ لا يُطالبون بإدْراك كلي: ما هم، فأنت، على الأرجح، تَحْتَين المعْرفة أكثر. لأن القيَمَ والفضائلَ يُمكنُ أَنْ تَكُونا مفاهيمًا مُجرّدةً جداً للتَعريف، وكتابِ الإلتزام يَعْمل كمورد ممتازٍ في وقت أنت فيه تُطوّرين استقلالَكَ وأفكارك.

يعرض نصائح ومهاراتِ البناتِ النافعة لتَحْسين عادات الدراسة، والروح الرياضيةِ، والعلاقاتِ، والأكثر مِنْ ذلك، تَحْلُ المُؤلفَة الأكثر رواجًا «نانسي رو» اللغز بالتَزويد الواضح، والمتماسك، مُستنَدةً على أمثلةً كتابية التي تستطيع البناتَ فَهْمها بسهولة وتطبيقها على حياتِهم.

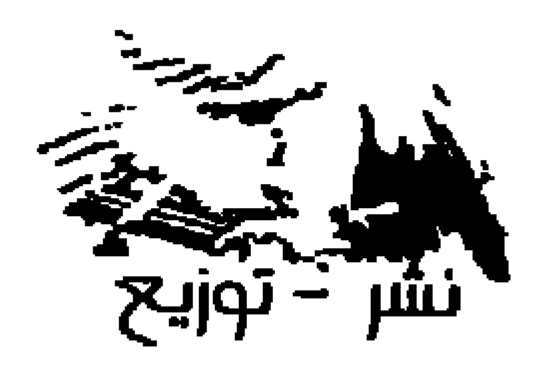
التأديب ...... أليس هذا معناه أنك ثابتةٌ؟



نانسي رو تشير إلى " التأديب" بأنه التمرين الذي يطور العادات الروحية الإيجابية والمستمرة، طول الحياة. العادات مثل الصلاة، ودراسة الكتاب المقدس، والتكريس، والبساطة، والاعتراف، والعبادة، والإحتفال هى أنظمة روحية أساسية لمساعدتك في " السلوك". افحصي اختبار النفس بركات الوحدة والخدمة فيما تكتشفين طريقًا رحلتك الروحية.

الآن متوافرة في جميع المكتبات

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاء لا تتردد في الكتابة
إلينا.. فهذا يُسعدنا



مكتبة
دار الكلمة
LOGOS

١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان
الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع-
شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
٠١٦١٣٧٣٢٩٨

www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

شكلتك بطرق قد تدهش كلاكما

لا يوجد شخص أثر على تكوينك الشخصي الذي أنت عليه اليوم مثل والدتك. فالطرق التي تعاملت بها مع احتياجاتك حين كنت طفلاً شكّلت نظرتك للعالم، وعلاقاتك، وزواجك، ومستقبلك، ونظرتك لذاتك– حياتك. يستطيع "تأثير الأم" مساعدتك على التعرف على المناطق التي تحتاج لإعادة تشكيل ياتك، والقيام باختيارات إيجابية للتغيير الشخصي، وإقامة علاقة ناضجة مع والدتك اليوم.

د.هنري كلود ود. جون تاونسند سيقودانك في طريق الاكتشاف والنمو إلى ما هو أبعد من تأثيرات الأنواع الست للأم العادية:

- الأم "الشبح"
- الأم التي تحيا على الأمجاد، المُطالبة بالكمال
- الأم "الهشة"
- الأم "أنا لازلت الرئيس"
- الأم "المسيطرة"
- الأم المتشبثة بطفلها

"إذا كان أسلوب حياتك غير كامل ويحتاج لبعض الإصلاح، فهذا الكتاب موصوف لك." – جوش ماكدويل، كاتب ومُتحدِّث

د. هنري كلود ود.جون تاونسند متحدثان مشهوران ويتم استضافتهما في العديد من برامج «الحياة الجديدة" في الراديو بالمحطة الوطنية. كما أنهما مؤلفا العديد من الكتب الأكثر مبـ... والتي من بينها كتاب "الحدود مع الأطفال". وأناس آمنين... معتقداً مسيحيا قد تدفعك للجنون، وكتاب "الحدود" الـ... ...الذهبية. ود.كلود هو مؤلف كتاب "تغييرات تـ... ...ف كتاب "الاختباء من المحبة". كما أنهما... ...خاصة بنيوبورت بيتش، كاليفورنيا.

حياتي

ناسي 91

أو بابـ...
و الإستقـ...
كتاب حياتي مـ...
صراعهن مِنْ أجل...
فقط على أفضل صور...

مكتبة دار الكلمة LOGOS
نشر - توزيع

لدينا حلم